

na kop.

Z. WĘDROWSKA

100 MINUT ILU HEAKS

Z. WĘDROWSKA

100

MINUT ILU HEAKS



ZOFIA WĘDROWSKA

100 MINUTIT
ILU HEAKS



«VALGUS» • TALLINN 1978

613
W33

Kaane kujundanud *T. Allikvee*

Poola keelest tõlkinud *M. Gross*

Originaali tiitel:
Zofia Wędrowska
100 minut dla urody. Wydanie III.
«Sport i Turystyka» Warszawa 1972.

W 32004—079
M902(16) — 78 TL—1—18—78

© Tõlge eesti keelde. Kirjastus «Valgus», 1978

SAATEKS

Meid ümbritsevas maailmas on naise osa väga suur, ent ta pole Atlas, et kogu maailma raskust enda õlule võtta. Kui naine väsinuna, pahurana ja hoolitsematuna ringi tuulab, on tal iseendast ja teistel temast vähe rõõmu, aga naine on ju ilu looja. Ei ole ühtki naist, keda jätaks ükskõikseks, millise mulje ta endast jätab. Küll on aga väga vähe naisi, kes teavad, mida iseendaga ette võtta, kui aastaid on üle kahekümne ja aega ülimalt napilt. Seetõttu ei saa kunagi liiga palju neid raamatuid, mis naisele appi tulevad. Üht sellist, veidi iseäralikku hoiate Te praegu käes.

Sellele, et naisi huvitavate eri valdkondade käsitlused raamatus ühtviisi õiged oleksid, on kaasa aidanud mitu asjatundjat. Nii retsenseeris kosmeetikaosa Inna Tarmak (kes on allmärkuste täheühendi «I. T.» taga), enesemassaaži kirjeldava peatüki õigsust kontrollis meditsiinikandidaat Ilmar Laan. Õige toitumise ja kõhnumiskuuride osa käis läbi Salme Masso valvsa pilgu alt (allmärkustes «S. M.»).

Toimetaja

SAABUB KEVAD

*Pole olemas inetuid naisi,
on vaid hoolitsemata väli-
musega naised...*

KOHTUMINE

Kõnniteeplaadid, majade seinad, asfalt sõiduteel — kõik säras voogavas päikesevalguses. Esimeste kevadlilledena kirendasid mitmevärvilised päevavarjud vaateakende väljapanekute kohal.

Anna läks kergel kärsitul sammul, mingis rõõmsas elavuses, mille andsid talle päike, hästiistuv kostüüm ja möödujate pilgud. Ta oli rahul nii hommiku, päikese kui iseendaga. Imehästi lõhnasid jaki külge kinnitatud kannikesed.

Mööda Novy Swiati* tõtlejate hulgas köitis Anna tähelepanu üks naine, kes tuli tema suunas laisa, otsekui vastumeelse kõnnakuga. Naise silmi varjasid päikeseprillid, mantel ta seljas oli kurvalt lontis.

Nad pidid just teineteisest mööduma, kui tundmatu äkki elavnedes hüüdis: «Anna!» Anna peatus imestunult.

«Kas sa ei tunne mind ära või? Aa, ilmselt on süüdi need prillid.» Võõras võttis kiire liigutusega prillid eest. Anna sattus segadusse. Ei, ikka veel ei tundnud ta ära seda ebamäärases vanuses naist. Ometi pidanuks ta teda hästi tundma, kui otsustada selle elevuse järgi, kuidas võõras tema poole pöördus. Isegi lähedased sidemed pidid neid olema sidunud. Rumal olukord. Anna naeratas igaks juhuks ja lausus: «Tõepoolest, esimesel hetkel ei tundnud!» Seejärel asus ta pealetungile. «Mis sul uudist ka on? Kus sa elad ja kuidas perel läheb?» Ta hingas kergendatult, nüüd peab asi selguma.

Tundmatu nägu tõmbus kergelt pilve.

«Mul pole uudist suurt midagi. Elan Varssavis koos mehe

* Üks Varssavi peatänavatest. Tõlk.

ja lapsega. Aga sina, Anna, pole küll põrmugi muutunud. Muide, palju nüüd siis aega möödas on? Viimast korda nägime... jaa, see oli diplomi kaitsmise ajal, kümme aastat tagasi. Mäletan veel, et sul oli seljas ilus tumesinine villasest krepist kleit. Hiljuti kohtasin Katowices Barbara Olenskat, ta rääkis mulle sinust.» Barbara, sõbratar ülikoolipäevilt... Anna tuletas paaniliselt meelde kõiki kolmekümmend viit kursusekaaslast.

Nad sammusid aeglaselt Ujazdowskie allee suunas. Akki meenus Annale. Irena! Loomulikult Irena. Ainult et... näeb välja nagu omaenese täd. Möödunud kümne aastaga on talle vähemalt kakskümmend juurde tulnud. Anna hingas kergendatult.

«Mul on kohutavalt hea meel, et sind kohtasin. Räägi ometi rohkem endast. On sul poeg või tütar? Ja mida mees teeb, kes ta erialalt on? Aega sul ju natuke on? Tule, lähme päikese kätte ja ajame juttu. Ma jumaldan päikest.»

Elavuse ja südamlikkusega püüdis ta heaks teha endist ebamugavat mitteäratundmist. Ta oli hiljaaegu kohanud mitut endist kursusekaaslast, ükski neist polnud nii palju muutunud. Tal hakkas Irenast kahju: kevadpäeva päikesevalguses nägi too välja ilmetu ja hale.

«Mida on mul endast rääkida? Ei midagi huvitavat.» Võis märgata, et Irena püüdis kõrvale hiilida Anna tormakast pealetungist. «Mul on kuueaastane poeg. Mees, aga mehega ei klapi me kõige paremini. On korter. Varssavi kohta isegi väga hea. Tööd ma ei tee, sest toiduvalmistamist, koristamist ja teisi koduseid toimetusi tööks ei peeta. Pisut teenin juurde masinakirjaga, aga mitte palju, sest ma ei armasta eriti masinal kirjutamist ja aega jääb ka väheks.»

«Kuule, mu kallis, sul on ju siis luksuslik elu! Sa peaksid lauldes ringi käima. On ju kevad! Ja Varssavi on nii ilus...»

«Tead sa, Anna, ma ei leia tõesti erilist põhjust rõõmustamiseks. Elu on trööstitu ja kurb.»

«Mis sa ometi räägid,» kurjustas Anna. «Niisugune päev nagu täna — täis päikest, soojust ja valgust — mõjub minule nagu vein. Tahaksin tervet maailma kallistada. Ma raputan sulle elu sisse, küll sa veel näed.»

Irena muigas suunurgast. «Tahad mulle elurõõmu sisse puhuda? Aga milleks?» Irena kehtas õlgu. «Mul pole elult enam midagi head oodata. Tunnen lihtsalt, et olen vana naine.»

«Vana naine? Vaat, kus uudis! Niisugust määratlust ma ei tanne. Minu arvates jaguneme me tütarlasteks, naisteks ja vanadesteks. Ega sa siis ennast viimaste kilda arva! Paremini ütles, et tahad ennast vanana tunda. Ei, mu kallis, ajutine naine niiviisi rääkida ei tohi. Ja kõigele lisaks tunnistad sa niiviisi vanaks ka mind, oma eakaaslast. Sellega ma juba nõus ei ole. Ma olen noor ja tahan niisuguseks veel kauaks jääda.»

«No sina, sinuga on hoopis teine asi. Nagu alati on sul ilusad juuksed, suurepärase figuur, oled toredasti päevitanud, käid hästi ja paistab, et hinnaliselt riides. Raske on isegi öelda, kas kostüüm kaunistab sind või oled sina kostüümile kaunistuseks. Hea on sind vaadata, olen märganud, et paljud teevadki seda heameelega.»

«Hea küll, hea küll,» katkestas teda Anna tõrjuvalt käega lüües. «kui sa ainult tahad, hakkad ka ise suurepäraselt välja nägema. Küll sa näed veel, missuguse naise ma sinust teen! Ainult sa pead mulle lubama absoluutset sõnakuulmist,» ähvardas ta naljatades sõrmega. «Ja pead hästi meeles pidama, et meest kaunistab jõud, mitte äraaetud habe ega saatanlik välimus. Naist peavad kaunistama juuksed ja hambad, peenike piht ja käed (rääkimata jalgadest) ning palju, palju teisi detaile.»

See on naise relvastus, tema hädavajalik varustus, kindel relv igapäevases ebavõrdses «võitluses» oma mehe, ülemuse ja teiste vastassoo esindajatega.

Kõige tulemusrikkamaks vahendiks, mida sajandist sajandisse teatakse edukalt kasutatud olevat, aga mida tänapäeva naised kahjuks alahindavad, relvaks, mis sobib nii pealetungil kui kaitsel, on naeratus.

Tõsi, mõned naised soovivad asendamatu taktikavahendina pisaraid, ent mina olen nende otsustav vastane. Best,

esiteks — iga türanni peale ei avalda nad mõju,

teiseks — iga naine pole võimeline neid soovi järgi esile kutsuma,

kolmandaks — tihti võivad nad kogu pingutusega saavutatud ilu täielikult ära rikkuda.

Naeratus mõjub kõigile. Ta abistab sind tööl ülemusega suhtlemisel, aga mis kõige tähtsam, seadusliku mehe juures. Ma võin peaaegu anda, et sa oma mehele liiga vähe naerata. See on väga paha. Lõpuks võib niisugusel naeratusest ilmajäänud mehel ülepea meelest minna, et ta on meeste rahvas.»

Irena naeris südamest Anna iroonilise monoloogi peale.

«Alates tänasest päevast hakkab uuesti oma mehele naeratama,» sõnas ta lõbusalt. «Hetk tagasi sa nimetasid jalgu. See tuleb mulle meelde, et minu omad valutavad väga: ma pole harjunud nii palju käima. Ent olen sinuga täiesti ühel nõul, jalad on väga tähtis naiselikkuse element, ütleksin isegi, et põhiline. Aga mis siis teha, kui jalad ei ole ilusad?»

«Ilusad jalad?» Anna katkestas teda kärsitu käeliigutusega. «Naisel võivad olla mitte just ilusad jalad, see temast ei olene, aga nad peavad olema osavalt kaetud, see oleneb temast, ja ta peab oskama nendega kõndida ning peab üldse teadma, millal ja mida nendega teha võib. Kohe ma selgitan sulle üksikasjalikult.»

KÄIMINE—EI LIHTNE EGA VÄIKE KUNST

«Irena, kuidas sa defineeriksid käimist?» küsis Anna, kui nad olid istet võtnud suvekohviku värvilise laua taga.

«Käimine? See on ju täiesti lihtne asi — liikumine ühest paigast teise isiklikel jalgadel. Kas see on siis suur kunst?» Irena oli tõsiselt imestunud.

«Kohe veendud. Juba üsna ammu teati, et käimine pole sugugi lihtne kunst, vaid vägagi komplitseeritud, kuigi näib lihtsana. Kirjutisi nn. inimese kõnni mehaanikast avaldati juba XIV sajandi algul, sajandi lõpuaastail ilmus aga gigantne koguteos «Inimese kõnd».

Ja ära arva, et ainuüksi teadlased inimese kõnni liikumismehaanika, anatoomia ja füsioloogia seisukohalt uurisid. Ilmus ka väike raamat ühelt suurelt prantsuse kirjanikult, kelleks oli ei keegi muu kui Honoré de Balzac. Ta kirjutas inimese kõnnist terve teose — «Inimese kõnni teooria». See ilmus aastal 1833!

Teravmeelselt, aga asjatundlikult avaldas Balzac selle üle imestust, et on küll avastatud taevakehade liikumis-

seadused, merede ja ookeanide loodete põhjused, aga keegi pole üritanud välja töötada «kõnni, inimese sünnipärase liikumise aluseid». Miks on kõnd jäänud valgeks laiguks?

Meie seda viga ei tee. Me hakkame kõnniga tegelema ja täiesti tõsiselt. Jälgi ainult tähelepanelikult mõnda naist. Vaata tütarlast roheline mütsiga! Pea on norus, jalapõiad väljapoole ja lisaks keerutab ennast kuidagi. Palun — elegantne kõnnak vanaema Cwierciakiewiczowa* päevilt!

Või vaata seda brunetti hallikassinises kostüümis. Lihtsalt imel! Vaata ometi, mida ta oma õlgadega teeb: täis energiat ja otsustavust liigub kord üks, kord teine õlg ettepoole. Keerutab rindkeret. Ja kui pikad sammud! Kohutav!

«Küll on hea, et ma sinuga siin istun ja sellest lauast mitte mööda ei kõnni. Usun, et ega minagi poleks kriitikat pääsenud,» sõnas Irena rahulolevalt, end sealjuures mugavamalt istuma seades.

«See ei aita sind põrmugi, et sa istud. Ma tean peastki kõik sinu kõnnaku vigu. Vehid kätega nagu tuuleveski. Narnasus tuuleveskiga tuleb sellest, et käies on su käed kõnnarnukist sirged ja meenutavad tuuleveski tiibu.»

«Anna, kas sa tunned ühtainustki inimest, kes kõnniks nii, nagu sulle meeldib?»

«Tunnen, isegi mitut... Aga mis veel huvitavam, ka sina tunned vähemalt üht kindlasti. Sa ju andestad mulle selle kübekese iseteadvust...»

Irena hakkas puhtast südamest naerma.

«Kuidas saaks see teisiti olla. Sa jääd ju kõiges mulle kättesaamatuks eeskujuks. Iga sinu liigutus on just niisugune, nagu ta olema peab.»

«Olge hea, tooge meile, palun, kaks väikest musta kohvi ja üks mahlajook,» sõnas Anna naeratades ettekandjale. «Noh, nüüd ma võin sulle rahulikult väikese loengu maha pidada,» jätkas ta.

«Seda sa juba tead, et käimine pole väike ega sugugi lihtne kunst. Tänapäeva naine, kes on tööülesannetega koormatud, peaks käimisse suhtuma kui kõige kättesaadavasse spordialasse. Käimine on heaks sissejuhatuseks tööpäevale, mis peamiselt saadetakse istudes mööda; see

* Tuntud poola varasema perioodi majapidamisraamatute autor.

on meeldiv, mitteväsitav liikumine värskes õhus, kopsude tuulutamine, kerge treening südamele.

Räägin sulle, kuidas mina selle asja olen korraldanud. Kodust väljun 20 minutit enne töö algust. Ühtki ühiskondlikku transpordivahendit ma ootama ei hakka, sest tihtipeale on seda üldse raske ära oodata. Niiviisi säästan ma suurepäraselt oma närve, mantlinööpe ja jalanõusid (keegi ei astu varvastele) ning võin seejuures kindel olla, et ma ei hiline tööle, sest kohalejõudmiseks kulub mul täpselt 20 minutit. Peale selle, nagu sa näed, mõjub selline jalgsimarss suurepäraselt figuurile.

No nii. Nüüd sa siis tead, miks on tingimata vaja kõndida isiklikel jalgadel ja muidugi mitte ainult pool tundi päevas. Aga kuidas tuleb kõndida, seda pean veel sulle õpetama. Kõndimisel tuleb jalapõiad asetada paralleelselt, varbad veidi väljapoole. Kõigepealt puudutab maad kand või konts, ent seejuures ei maksa varbaid püsti ajada, vaid neid tuleb hoida veidi ülespoole. Samm peab olema keskmine, kasvule vastav, ei liiga pikk ega liiga lühike. Jalga ette viies tuleb jalg põlvest täielikult välja sirutada.

Pane tähele, et paljudel naistel, kes kõnnivad alati kõrgetel kontsadel, on jalad põlvedest pidevalt kõverdatud. See on väga inetu. Isegi noor inimene komberdab niiviisi nagu jõuetu eideke. Kõndimisel peavad puusad liikuma ainult üles-alla. Puus kerkib mõnevõrra momendil, kui vaba jalg möödub sellest jalast, millele toetume, ja langeb siis, kui järgmise sammu ajal konts maad puudutab. Ei mingisugust puusade hõõritamist. Olad ja pea on välja sirutatud, selg sirge, käed ripuvad vabalt (naisel küll põhiliselt üks käsi, sest teise käe otsas on käekott), seejuures küünarnukkidest veidi kõverdudes.

Käed pean su tähelepanu juhtima ühele väga tähtsale asjale: igapäevaseid sisseoste tehes ei tohi raskeid pakke pidevalt ühe ja sama käe otsas kanda. Siis on varsti üks käsi kõrgem kui teine ja selgroog ühele poole viltu. Et seda vältida, tuleb kandmisel vahetada kätt, veel parem on aga koormata mõlemat kätt võrdselt.

Ent pöördume nüüd tagasi meie hommikuse kõnni juurde. Samm peab olema kerge, vetruv ja üsna kiire. Kui sulle päris madalad kontsad ei meeldi, soovitan sul kanda poolkõrgeid kontsi. Pea meeles, et madalad kontsad rikuvad jalgu kõige vähem ja madala kontsaga jalatsites on jalgade jaoks kõige loomulikumad tingimused.

Kodus tuleb jalga panna pehmed tuhvlid ja seda mitte ainult lugupidamisest poonitud põrandate vastu, vaid eelkõige selleks, et jalad puhkaksid. On need ju sinu ustavad ja kannatlikud kaaslased.

Ilusa kõnnaku seisukohalt on suur tähtsus õigel jalgade eest hoolitsemisel. Kord nädalas soovitan teha 20-minutisi jalavanne. Vannivesi olgu soe. Jalgade jaoks lisame vette vannisoola (seda saab kosmeetikatarvete kauplusest). Enne jalgade kuivatamist tuleb paksenenud nahk pimsskiviga maha hõõruda, pärast jalgade kuivatamist aga jalad rasvase kreemi või mageda rasvaga kergelt sisse hõõruda. Kui su jalad on väga väsinud, proovi see protseduur läbi teha ja sa tunned ennast uuestisündinuna.

Nüüd aga veel mõned harjutused, mis abistavad ilusa kerge kõnnaku õppimisel.

I. PAIGALKÖND, ilma et varbaid maast lahti rebitaks. Algseisuks on väike harkseis (jalad teineteisest käelaba kaugusel), põlad paralleelselt. Vasaku jala tõstad varvastele. Lugesdes «üks», lased vasaku kannu alla ja tõstad samal ajal parema jala varvastele, «kaks» on vahe-
tus — lased parema kannu alla ja tõstad vasaku jala varvastele jne. Varvastel oleva jala põlv on kõverdatud, teine põlv tugevalt välja sirutatud. Käed liiguvad kergelt pendeldades ja küünarnukkidest veidi kõverdudes. Harjutust soorita kiires tempos.

II. PÖIARINGID. Istud toolil, üks jalg üle teise. Vaba jala põiaga (sellega, mis põrandale ei toetu) teed varvaste abil





võimalikult suuri ringe — 4 ringi paremale, 4 ringi vasakule. Seejärel vahetad jalad ja jätkad ringide tegemist.

III. RASKUSE KÄNDMINE PEAL. Kanna kodus mõnda eset pea peal (teetassi või supitaldrikut siiski ei soovita) ühest toast teise või toast kööki ja hoi seda kinni parema või vasaku käega (vaheldumisi). Kui õpid hoidma tasakaalu, võid käed alla lasta. Seejuures peavad õlad olema täiesti sirged, lõug all.

See on suurepärane harjutus. Tuleta meelde araabia, beduiini ja teisi idamaa naisi või näiteks ühtainust A. Mickiewicz'i «Katkutõbiste isa» tütardest, kes läks allikalt, kann pea peal, «nõtke nagu pilliroog». Just nimelt kannude kändmine pea peal annab naise siluetele selle imelise sirge joone.

IV. HARJUTUSED KÖNDIDES. Neid harjutusi sooritad lauda kattes või ühest toast teise kõndides.

a. 4 sammu kandadel, 4 sammu varvastel (varvastele tõuse nii kõrgele kui võimalik), 4 sammu harilikult.

b. Alusta parema jalaga sammu, puuduta kannaga kergelt põrandat, kuid tõsta jalg kohe 10—15 cm kõrgusele; nüüd pane varbad maha ja toetu tervele põiale. Nii astud sammu edasi. Sama teed vasaku jalaga. Väljaastel oleva jala põlv peab olema välja sirutatud.

c. Üsna pikk sujuv samm parema jalaga ja kaks väikest sammu vasaku ja parema jalaga; siis pikk sujuv samm vasaku jalaga ja kaks väikest sammu parema ja vasaku jalaga, nii nagu inglise valsis.

Harjutusi I ja IV on vaja sooritada rütmis, lugedes endamisi «üks, kaks» ja «üks, kaks, kolm». Et käed ei segaks, asetage need kergelt seongus selja taha. (pea ja õlad hoi sirged, käed ripuvad õlgadest vabalt).

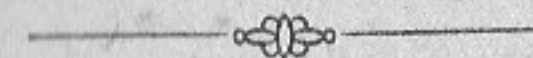
V. Ära põlata ei maksa ka seda harjutust, mida teeme, kui hõõrume, villased lapid jalgade all, poonitud põrandat läikima. Rütmikas muusika sinna juurde ja meeldiv ongi ühendatud kasulikuga.

Harjutused, mis venitavad «elukutselisest» istumisest kokkutõmbunud lihaseid, annan ma sulle siis, kui räägime ilusast siluetist (lk. 23).

Alustasime seda kõndimise juttu Balzacist ja ka lõpetada tahan tema sõnadega: «Iga organ degenerereerub nii elatõotamise kui ka liikumisvaeguse tõttu.»

Oligu see talitat hoiatuseks nii telerivaatajatele kui automanikele. Pärast ekraani eest tõusmist või autorooli taga istumist peab ikka natuke kõndima, vähemalt pool tundi öhtul. Ja peame meeles, et lihased on ka organid, liikumisorganid, millele on õigeks funktsioneerimiseks hädavajalik teatud koormus.

Kiireammuline jalutuskäik öhtul ei elusta mitte üksnes liigseid ja lihaseid, mis on väsinud istumisest. Jalutuskäik enne und tuulutab kopsusid, mis on küllastunud päevastest heitgaasidest (neist seal rooli taga) või siis paksudest suitsupilvedest (neist seal ekraani ees), ja ka süda tükub öhtusele jalutajale tänulikult (ning õigesti teeb).»



ENNE, KUI HOMMIKUL TÕUSED

«Mind huvitab, kuidas sa hommikul ärkad ja mida sa pärast ärkamist mõtled?» alustas Anna pisut vastumeelselt.

«Ma tean juba ette, et ärkan «ebareeglipäraselt», aga sellest, mis ma mõtlen, eelistan parem vaikida. Kui ma tõusma pean, tulevad mitte just need kõige ilusamad sõnad keelele.»

Irena heitis kaaslasele kiire pilgu: see näis olevat koon-
danud kogu oma tähelepanu mööda taevast ujuvate pilve-
rõngaste vaatlemisele.

«Detailselt asja võttes,» jätkas Irena, «äratab mind piimatädi uksekella helistades. Sel põhjusel, muide, ei pane ma ka pudeleid öhtul ukse taha valmis.»

«Siis pole imestada, et hüppad üles ehmunult ja ärritunult, magasid ju sügavasti (alati on uni kõige magusam asi, kui tõusta on vaja). Mina näiteks teen pisut teisiti. Et mitte iseenesest ärgata, sest siis võid ärgata palju varem kui vaja, on mul kokkulepe piimatädiga, et ta helistab uksekella alles siis, kui on tühjad pudelid vahetanud täispude-
lite vastu. Siis tean, et on vaja tõusta, aga tormama ei pea.»

Avan kohe oma pisut veel unesegased silmakesed ja kontrollin, kas kellahelin on mind ikka õigel ajal äratanud (kui äratajaks pole piimatädi, vaid äratuskella helin, võib äratuskella panna teise ruumi, et see liiga valjusti ei heliseks; efekt on sama). Veendun, et ärkasin harilikul ajal.

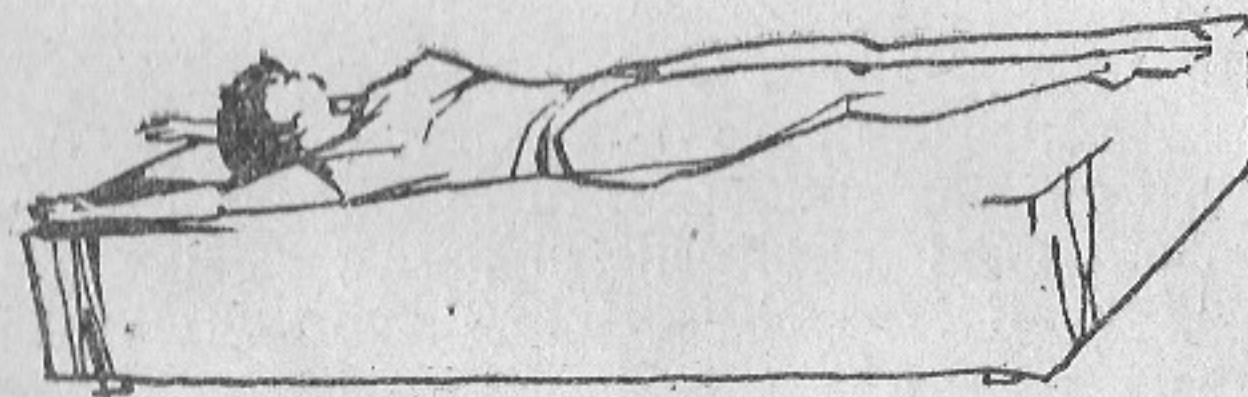
Nüüd, mu armas, ei torma ma nagu kõrvetadasaanu tervitama päeva, mis mind ootab, vaid ma ulatan talle ainult käe...

5 minutit ilu ja tervise heaks

Selle viie minuti sisse mahub viis harjutust, mida võid isegi vatiteki all teha, kui tuba jahe on. Tänu neile alustad päeva reipalt ja hea tujuga.

Need viis harjutust lamavas asendis ergutavad vereringesüsteemi ja südame tööd. Pärast öist puhkust aitavad need organismil järk-järgult üle minna töörežiimile raske- mates tingimustes, vertikaalses asendis.

Harjutuste tempo on rahulik, harjutusi pikalt ei korrata. Võimlemiseks ettevalmistumine piirdub padja pea alt äravõtmisega.

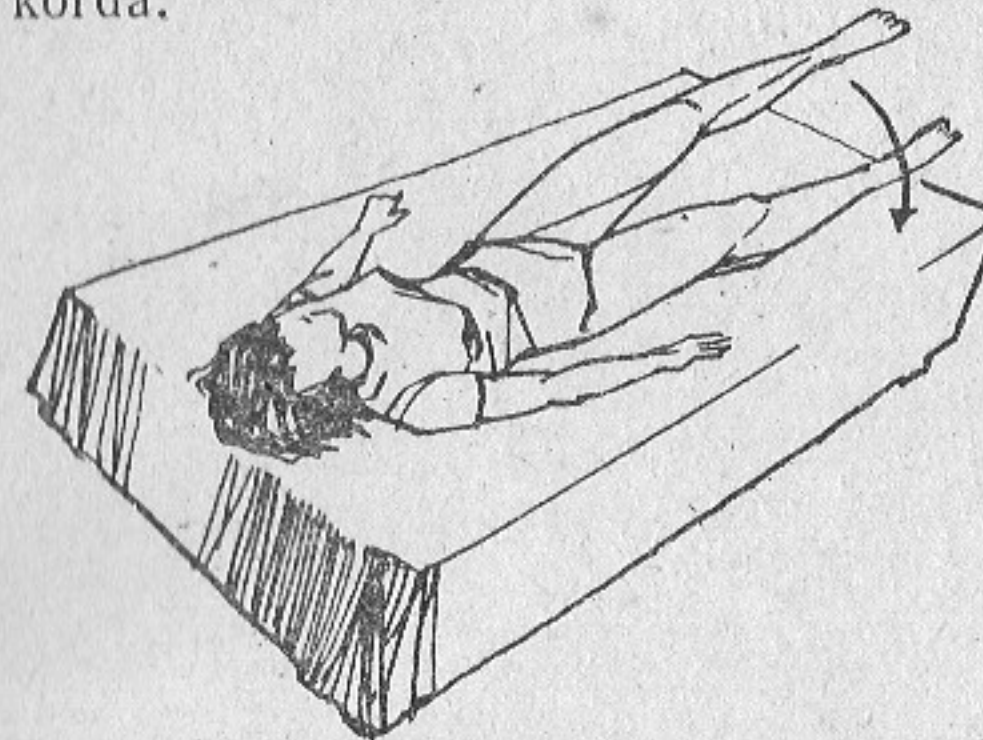


I. SIRUTUS. Juba harjutuse nimetus ütleb, mida tegema pead. Selili lamades lükkad jalad, eriti põlved, sirgu ning sirutad välja põiad, nagu tahaksid varvastega ulatuda kušeti servani. Samal ajal viid väljasirutatud sõrmedega käed nii kaugele üle pea kui võimalik. Seejärel lõdvestad lihased ja pinges olnud väljasirutatud keha lõtvub, vaba liigutusega tood käed tagasi keha kõrvale. Nii jätkad 3—4 korda.

II. KADU TOPELTLOUALE! (Tõtt öelda sul seda küll veel pole, aga võib tulla, nii et tee harjutust korralikult.) Selili lamades nihuta end kušeti servani, nii et su õlajoon oleks ühel sirgel kušeti servaga. Pea lase üle kušeti ääre rippu. Käed on sirutatult keha kõrval, peopesad allapoole.

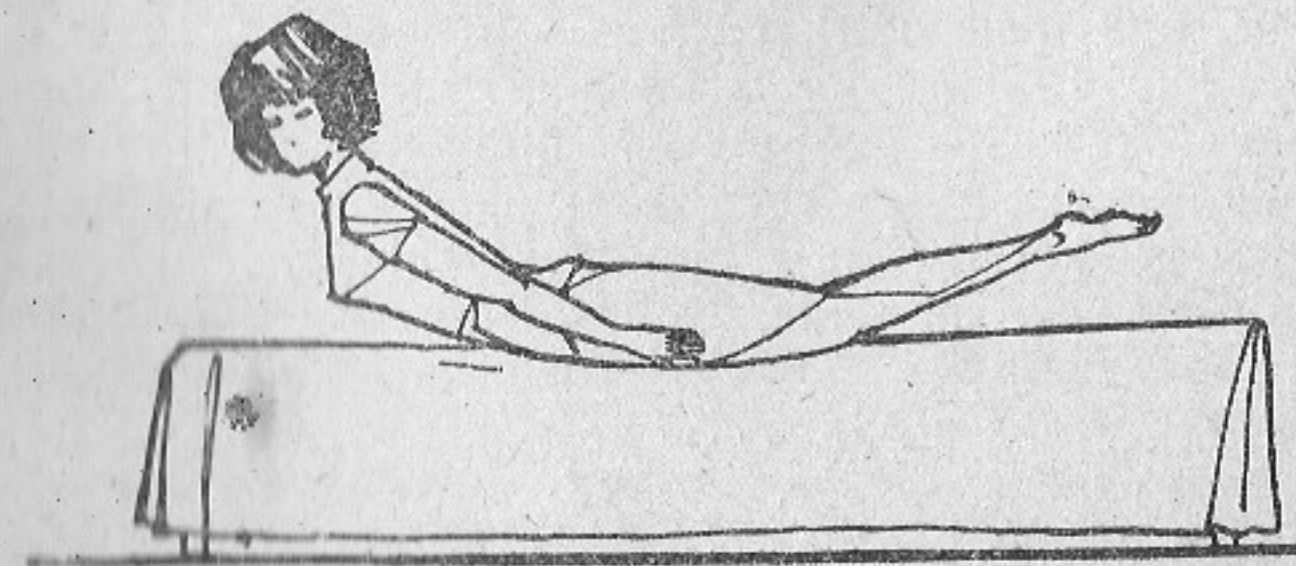
Lugedes mõttes aeglaselt viieni, tõsta pea üles, kuni lõug puudutab rinnakut. Lugedes seejärel jälle aeglaselt viieni, lase pea rippu langeda. Kogu aeg püüa hingata vabalt. Algul korda harjutust 3 korda, mõne päeva pärast võid järk-järgult minna 10 korrani.

III. KORD VASAKULE, KORD PAREMALE. Sa lamad selili, sirged käed vabalt keha kõrval. Aeglase liigutusega tõstad üles vasaku jala, kõverdad seda põlvest veidi, asetad üle väljasirutatud parema jala ning viid algasendisse tagasi. Sedasama sooritad parema jalaga. Kumbagi jalga tõstad 8 korda.



IV. NÜÜD «TERE HOMMIKUST, JALAKESED». Sa lamad selili, käed ja jalad välja sirutatud. Kõverdad põlvedest pisut jalgu, nii et tekk põlvede kohal veidi kerkib. Seejärel sirutad jalad jälle välja. Kordad harjutust 5 korda. Pärast seda liigutad põidasid mitu korda täiesti vabalt ja igas suunas.

V. JUBA ÄRKASIN! Pööra kõhuli. Pea keera paremale, nii et see puhkaks vasakul põsel. Pingesta kogu keha. See-



Juures jalad kerkivad pisut, pea ja õlad samuti (ka õlgade ja istmiku lihased peavad olema tugevasti pingutatud, seda pead tunnetama). Käsivarred liibuvad vastu keha. Seejärel pöörä 3 korda tugevalt pead (vasakule, paremale, vasakule) ning lase end lõdvalt kušetile, parem põsk vastu kušetti. Pärast harjutuse sooritamist neljandat korda (2 korda kummalegi poole) veendud, et oled juba täiesti ärganud. Vaatad kohe rõõmsamalt seda maailma ja hüpad meelsasti teki alt välja.

Võib-olla on sul huvitav teada, et on keegi, kes ärgates käitub niisamuti: sirutab välja peakese, ringutab, sirutab end. Lõpetuseks ajab lõuad pärani, just nagu haigutaks.

Arva ära, kes see olla võiks?»

«Kohe... kohe,» kibrutas Irena kulmu, nagu kergendaks see tal mõttesügavuseni jõuda. «Arvan, et see on üks ilus, oma välimuse eest hoolitsev ahvike.»

«Õigest teest oled sa väga kaugel. Ma avaldan sulle saladuse, mille reetis mulle... J. Huxley.*

Nõnda alustab oma tööpäeva sipelgas, see töökuse ja ühiskondliku organiseerituse täiuslik eeskuju, ärganud vaid kolm tundi kestnud unest.

Arvan, et meie, naised, kellel on sipelgatega nii palju ühiseid jooni, ei luba ometi, et nad hommikuvõimlemises meid ületaksid.»

SINU ARSENAL

«Elu pole romanss..., elu on võitlus... Tõsi küll, et veretu võitlus, aga meie, nõrkade naiste jaoks sageli raske ja vaevarikas. Emake loodus on oma tütardele nii mõndagi kaasavaraks kaasa andnud, aga ühtele on antud vähem, teistele rohkem. Seepärast peavad ühed naised ainult kerge liigutusega korrigeerima oma «võlusi», teised see-eest palehigis vaeva nägema. Ent tulemusrikas on see töö alati.»

Ja nagu igas võitluses on vajalik relv, nii peab ka iga

* Huxley, Julian Sorell (sünd. 1887), inglise bioloog. Tõlk.

nalne koguma endale relvavaru, komplekteerides seda vajaduse järgi.

Alustame:

froteekinnas, mis peab olema kare. Selle võid poest osta või õmmelda ise vana käteräti tervest osast (aas külge). Ette nähtud hõõrumiseks;

pika varrega hari — pärast selja pesemist võetaks vars tagant ära ja siis on tema ülesanne juba teiste kehaosade küürimine;

2 salvrätikut suurusega 30×40 cm. Kõige parem, kui need on linasest riidest. Vajalikud vahetatavate niiskete kompresside ja lumekompresside tegemiseks;

juuksehari — kõige parem harjastest;

hari näo jaoks peab olema väike, pehme, ümmargune;

hari küünte jaoks;

hammaste puhastamise vahendid;

kamm;

maniküürivahendid — vähemalt tangid naha eemaldamiseks ja küüneviil;

pimsskivi;

pulverisaator — kõige praktilisem on väike nainonpudel: kõlblik kodus ja hea kaasas kanda, väga hermeetiline;

väikesed pintsetid kulmude korrastamiseks;

pintsel (lai, pehme) puudri jaoks;

varrega peegel.

Lisaks neile vahendeile on vaja veel muudki.

Seep — kümblus- ja näoseep, mille pead valima olenevalt oma näonahast;

kreem või vedelik mingi mahavõtmiseks;

vatt või ligniin;

toitekreem ööks;

puudrialune kreem päevaks;

puuder — nahavärvile vastav, pisut heledam kui nahk;

põsepuna;

huulepulk;

kätekreem või vedelik käte jaoks;

kõlmi vesi;

salitsüülpiiritus;

kulmupliiats;

ripsmetušš;

kulmuvärv — pruun või must;

vesinikülihappend;

küünelakk, kui sa seda kasutad;

vahend laki maha võtmiseks (atsetoon) juhul, kui kasutad lakki;

higistamisvastane vahend kaenlaaluste jaoks;

ravimtaimed — kõige hädavajalikumad, mis peavad alati käepärast olema: kummeliõied, pärnaõied, salvei, humal ja kalmus (tumedate juuste jaoks).»

ILMA VEE, SEEBI JA HARJATA ILU EI OLE

«Tühine ja kergemeelne naine ma küll ei ole, aga mõnikord, ei taha seda endalegi tunnistada, tahaksin nii väga olla ilus,» sõnas Irena, vaevumärgatav kurbusetoon hääles.

«Ilus? Sooh! On see siis naise jaoks kõige tähtsam?» lausus Anna. «Mulle näib hoopiski, ei, ma olen selles isegi veendunud, et «võluvuse» kõige suuremaks saladuseks on sarm, see tabamatu ja raskesti määratletav «miski», mis hoopiski ei olene ilust. Teatud esteetilise väljanägemisega peab ta muidugi seotud olema, aga seda juba ära püüa mulle tõestada, et esteetiline väljanägemine meist endist ei sõltu.

Võta näiteks nägu: et see oleks meeldiv ja veetlev, ei pea see tingimata ilus olema. Tuleb vaid pisut hoolt kanda, tõepoolest, mitte palju.»

«Muidugi, mitte palju,» segas jutu vahele Irena. «Jät-kub, kui kaks korda kuus käia heas kosmeetikakabinetis, maksta hulk raha ja kui palju veel neid purke kosmeetiku-midega vaja läheb!»

«Tõsi, ka sel viisil võib hoolitseda oma välimuse eest, kui aega ja raha on. Ainult et selleks tuleb elada suurlin-nas. Sadadel tuhandetel naistel aga pole selliseid võima-lusi; kas pole aega või ei jätku raha või seal, kus nad elavad, pole üldse kosmeetikut. Võib isegi juhtuda, et puuduvad kõik kolm tingimust.»

«Just nimelt. Mida siis teha?»

«Siis tuleb hoolitseda oma naha eest kodusel viisil.»

«Ma tõesti tahaksin oma naha eest hästi hoolitseda.»

«Kui sa seda tahad, siis hakkad sa seda ka tegema. Ainult kuula tähelepanelikult: ma jagan sinuga kõiki oma sellealaseid teadmisi, mis veel tähtsam, ka kõike seda, mida ma ise olen proovinud. Onneks on meil mõlemal normaalse rasmussega nahk, kuid pea meeles, et nii väga rasune nahk kui ka liiga kuiv nahk nõuavad erilist hoolitsemist, mõni-kord isegi ravi. Siis saab abistada ainult nahahaiguste arst, dermatoloog.

Sissejuhatuseks aga üks väga tähtis märkus: kõike, mida sa teed näoga, tee ka kaelaga. Paljud naised unusta-vad ära, et neil kael on. Kui see ennast ise meelde tuletab, on võib-olla juba hilja.

Kaela eest on vaja hoolitsemise hakata varakult, kane-kümne viie aastaselt. See ei tähenda muidugi, et naine, kes sel ajal pole oma kaela eest hakanud hoolitsemise, võib 30—40-aastaselt (või veel vanemalt) käed rüppe lasta, ohtes, et kõik on läbi. Paremini hilja kui mitte kunagi!

Kõige tähtsam on ilu puhul puhtus, lihtsalt pedantne puhtus. See on ilu alus.

NAO JA KAELE PESEMINE

Enne kui puudutad nägu, pesed käed puhtaks. Päeva kes-tel ära nägu üldse puuduta, või kui, siis vaid selleks, et parandada jumestust.

Alles siis, kui käed on puhtad, võid asuda minki maha võtma. Päevakreem, puuder, tušš, huulevärv tuleb algul n.ö. lahustada, alles siis pese need maha. Sel eesmärgil määri õrnalt näole rasvast kreemi või vedelat emulsioon-kreemi. Ainult ära sisse hõõru. 15 minuti pärast pühi lig-nilini või vatiga nägu üle ja mink ongi maha võetud. Isegi väga tagasihoidlikul jumestamisel on kasulik mink just sellisel viisil maha võtta, sest nii eemaldatakse näolt ka mus-tuse ning naha eritised (higi, irdunud naharakud), mis sinna päeva jooksul on kogunenud.

Nüüd on järg vee ja seebi käes. Parimad kosmeetika-vahendid oleksid vihma- ja jõevesi, sest need on pehmed. Kasulik on nägu ja kaela pesta ka keedetud veega, sest see on palju pehmem kui harilik kraanivesi. Ent igal nai-sel pole aega ja tahtmist sel otstarbel vett keeta. Vett võib pehmendada ka booraksiga (üks supilusikatäis poole silma-pesukaustäie vee kohta). Noh ja äärmisel juhul võib ju ka kraanivesi.

Ja jälle reegel — kahekümne viienda eluaastani peseme

nägu sooja veega, edasi aga leigega (muidugi sel juhul, kui nahk ei ole rasune).*

Seepidest püüan kasutada head seepi. Ka lasteseep on näo pesemiseks sobiv.

Kord nädalas (suvel kaks korda) pesen nägu ja kaela spetsiaalse väikese ümmarguse harjaga. Seebitan selle hästi sisse ja masseerin väikeste ringliigutustega nägu ja kaela, alustades laubast ja lõpetades rangluude juures. Harja tuleb tihti puhtaks loputada ja uuesti seebitada. Harjamisliigutusi alustan iga kord keskelt väljapoole. Selline pesemine puhastab suurepäraselt nahka ja on samal ajal ka õrnaks massaažiks.

Et mu kahekümne viies sünnipäev on juba möödas (ainult ära, palun, sellest kellelegi räägi), siis pesen iga päev nägu ja kaela seebitatud käte ning leige veega. Loputan jaheda veega ja nii pikalt kui võimalik. Lõpuks kuivatatan, aga kuivatamisel ei pühi mitte nägu ja kaela kuivaks, vaid surun mõlema käega käteräti (muidugi alati väga puhta) kergelt vastu nägu.

KUIDAS KASUTADA KREEME

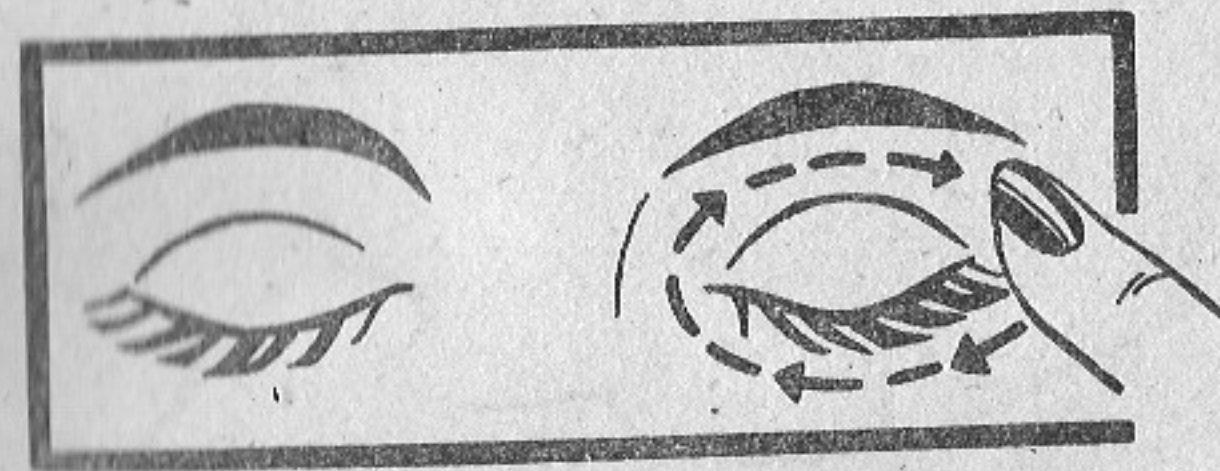
Kuni nahk on veel kergelt niiske, võtan kummagi käe kolme keskmise sõrme otstele pisut toitekreemi (öökreemi) ja määrin õrnalt silitavate liigutustega näole ja kaelale. Mõlema käe liigutused on samaaegsed, algavad näo ja kaela pikiteljelt ning suunduvad mõnevõrra kaldu üles- ja väljapoole — esmalt laup, siis põsed ja lõug, lõpuks kael (seda silitan kergelt allapoole). Nüüd surun mõlema käe kolm keskmist sõrme nõndaviisi kokku, et need moodustavad nagu kaks väikest labidakest. Samas järjekorras ja samades suundades nagu määrisin kreemi peale, silitan õrnalt nahka, et kreem imenduks.

Nüüd veel mõned üksikasjad.

* Siin tuleks täpsustada. Paljudel noortel (kuni 20—25 aastani) on nahk rasune. Sellist nahka pestakse sooja (mitte kuuma) vee ja seebiga ning tingimata loputatakse üle külma veega. Külma vee toimel poorid ahenevad ja rasuvool väheneb. Kuiva ja normaalse naha puhul kasutatakse leiget või toaleiget vett ning loputatakse jaheda veega. Järe vesi tõstab kudede toonust ja muudab näonaha vähem vastuvõtlikuks ilmastiku kahjustavatele teguritele. Kuiva naha puhul on hästi külma veega pesemine ja sage seebi kasutamine üldse ebasoovitav. I. T.

Silmalaud

Silmalaugude nahk, nii ülemiste kui alumiste oma, nõuab eriti õrna ja hoolitsevat ümberkäimist. Laugusid ei tohi kunagi hõõruda, vaid ainult kergelt tupsutada ja seda õrnas nimetissõrmega, mis on iseseisvateks liigutusteks vähem võimeline ja omab seetõttu vähem jõudu kui teised. Kreemi määrimine laugudele väga kergete liigutustega, seda peaks olema küllaga ja oleks hea, kui see oleks just laugude jaoks ettenähtud kreem. Kreemi määrimine ringidena ümber silmade. Seejuures peavad silmad olema suletud ja laugude lihased täiesti lõdvaks lastud. Alustame silma välisnurgast, sealt mööda alumist laugu nina suunas ja edasi mööda ülemist laugu, kuni silma välisnurgas saab ring täis. Silmade välisnurki, kuhu aja jooksul kipuvad «kanavarbad» tekkima, võime veidi tugevamalt tupsutada.



Lõpuks sead sõrmed jälle «labidakesteks» kokku ja tupsutad laugusid, s. t. iga puudutuse järel tõmbad sõrmed lahti. Pea meeles, et sõrmi mööda nahka vedada ei tohi. Tupsutad üsna tugevasti ja samas suunas kui kreemi määrimisel.

Lõuaalune

Lõua alla määrid kreemi pisut teisiti — kergelt sirutatud sõrmede selgadega, kusjuures käsi liigub ainult randmest. Lõuaalust võid tugevamini patsutada. Mugavam on nii, et parema käega määrid vasakule poole ja vastupidi. Alustada tuleb lõuaaluse keskelt suunaga väljapoole.

Kael

Kaela nagu laugusidki ei hõõruta, vaid silitatakse pehmete liigutustega ülalt alla, alates põse alumisest osast kuni allapoole rangluud. Teed seda nii, nagu määrisid kreemi, ainult et märgatavalt pikemate liigutustega. Selleks otstarbeks valid kreemi sõltuvalt aastaajast. Sellest aga edaspidi.

Iga päev ma toitekreeme ei kasuta, aeg-ajalt on nahal vaja puhkust anda, et see ka ise töötada saaks. Pea meeles et niisama suureks veaks kui naha mittetoitmine ja liigne kuivada laskmine (kreemi puudumine) on ka ületoitmine (kreemi vaheaegadeta kasutamine).»

«Seda, mida sa rääkisid kergest silitamisest ja tupsutamisest, võib ju lühidalt massaažiks nimetada?» lisas Irena.

«Oo, eil! See on ainult midagi massaažiga sarnanevat. Tõelist näo ja kaela massaaži kodus teha ei tohi, seda võib teha vaid kvalifitseeritud kosmeetik. Oskamatu massaaž toob rohkem kahju kui kasu. On küllalt, kui määrada kreemi nahasse ning kerge silitamise ja tupsutamisega naha verevarustust elustada.

AURUVANNID



Tõsi küll, mingi mahavõtmine ja näo ning kaela pesemine puhastavad nahka üsna korralikult, aga kahjuks ainult pindmiselt. Aeg-ajalt, normaalse naha puhul kaks korda aastas, räsuse korral kord kuus, tuleb nahka puhastada sügavamalt. Seda eesmärki teenivadki nn. auruvannid.

Juuksed peida kummimütsi alla või mähi õhuke käterätt tihedalt ümber pea. Nägu pese, nagu sind õpetasid, korralikult puhtaks. Siis vala kaussi keeva vett ja hoi nägu kausi kohal. Pea koos

kausiga kata kas lina või mõne suure riidetükiga.

Niiviisi oled näoga kausi kohal 10 minutit. Selle aja jooksul vala keeva vett aeg-ajalt teekannust juurde. Põõride avanemiseks jätkub harilikult puhtast aurust, aga kui sa soovid teha oma näole erilist meelehead (või kui näonahk on ärritatud), kasuta pärnaõie- või kummelitee auru. Auruvanne on kasulik teha enne toitemaski, sest siis on toitemaski mõju suurem ja ulatub sügavamatesse kudedesse.»

KUI SOOVID, ET SUL OLEKS ILUS SILUETT

«Kosmeetik, rätsep ja juuksur. Enamik meist arvab, et nelst kolmest sõltub naise nooruslikkus ja esteetiline välimus. Selles on omajagu õigust, aga «omajagu» ei tähenda veel, et palju. Ka kõige kaunima soenguga pea koos kõige kaunima näokesega jätab ettepoole längus kaela otsas, millel on veel põikvaod, halva mulje. Ja lisa juurde veel ettepoole kiivas õlad ning küürus selg, mida kahjuks ei varja ka kõige paremini õmmeldud kleit, ja ongi valmis pilt, mis pole kaugeltki ilus, aga see-eest tihti kohatav,» alustas Anna oma järjekordset loengut.

«Aga mina?» tundis Irena end puudutatud olevat. «Ma tean, et minu õlad su kriitikat välja ei kannata ja norus pea pärast oled juba mitmel korral tõelnud,» ohkas Irena. «Selgita siis mulle, millega seletada neid õigest kehahoiust kõrvalekaldumisi, ja muidugi ma ootan, et sa õpetaksid mulle, kuidas neid vältida saab.»

«Minu arvates,» vastas Anna, «on esimene põhjus selles, et naised liiguvad vähe, tunduvalt vähem kui mehed. Seda võib märgata alates esimestest sammudest kuni viimase halli juukseni välja. Meeste hegemoonia spordiga tegelemisel on kahjuks veel märgatav, aga ma usun,» lisas ta kiiresti, «et me läheme neist ka sellel alal, nagu paljudel muudelgi aladel, tingimata mööda. Kõige sagedamini on halb rüht tingitud just seda laadi liikumisvaegusest, mille vastu aitaks sport ja võimlemine. Pealegi on halb kehahoid ka inetu ja see viimane peaks naiste jaoks kõige veenvam olema.

Õige rüht, see ei ole ainuüksi väliselt ilus ja esteetiline kehahoid. Õige kehahoiu korral on lihastel kõige väiksem koormus, õige kehahoid kindlustab siseorganeile kõige paremad tingimused funktsioneerimiseks. Kõige enam puudutab see hingamist, vereringet, seedimist ja eritusprotsesse.»

«Aga ütle mulle, milline see õige kehahoid on?»

«Vajalik küsimus. Ideaali, mille poole püüda, peab tundma. Ja nimelt: pea püsti (ei tohi olla kaldu ega ettepoole norus), rind ees, õlad sirged (selgrookumerused on loomulikult kergelt märgatavad), kõht sees, põlved sirged. Paljud naised mitte ainult et istuvad, vaid ka kõnnivad

kõverdatud põlvedega. Kas panid tähele, kui inetu see on Vale kehahoiuga inimene paistab väsinud ja rusutud.

Normaalse kehaehitusega inimene, kellel on vale kehahoid, võib õige rühi suhteliselt kergesti saavutada: selleks on vaja süstemaatiliselt sooritada vastavaid harjutusi. Kõige tähtsam kõikidest vahenditest on see, et õige rühi hoidmine peab harjumuseks kujunema. Seega on suur tähtsus teadlikul enesekontrollil.»

«Oota, pea!» katkestas teda Irena. «Kuidas harjutustegajääb, kas sa ei annaks mõnda mulle?»

«Sul pole spetsiaalsete harjutuste sooritamise häda vajalik. Tean, et sa hakkad kodus võimlema, käima pühapäevastel jalgsimatka del, ujumas.

Halva rühi põhjuse juured on minu arvates nn. kergekutsetöös. Kergus seisab siin selles, et töö ei nõua peaaegu mitte mingisugust füüsilist pingutust, vaid väsitab ka seismise või istumisega seitsme-kaheksa tunni kestel.

KAS SA MITTE LIIGA PALJU EI ISTU?

Istudes töötamine, kas siis ametnikuna kontoris, õpetajana vihikuid parandades või töölisena tööpingi taga, on alati ühtviisi istumine: pea ette kummardatud, käed ees, jalad nii puusaliigestest kui ka põlvedest kõverdatud.

Ja niiviisi pikki aastaid, seitse-kaheksa tundi päevas. Ja ära unusta, et kui naine oli tütarlaps, istus ta palju aastaid koolis, küürus ja kõveras (võib-olla ka ainult selle pärast, et teda vähem näha oleks).

Kujuta ette, juba XVI sajandi lõpul pöörati tähelepanu sellele, et inimesed, kellelt elukutse nõuab istumist, peavad võimlema. Aga tol ajal piirduti teoreetiliste arutlustega.

Võimlemist koolides ja suuremates ettevõtetes, peamiselt tööstusettevõtetes, alustati meil alles enne Teist maailmasõda, tõeliselt massiliseks on see muutunud nüüd.

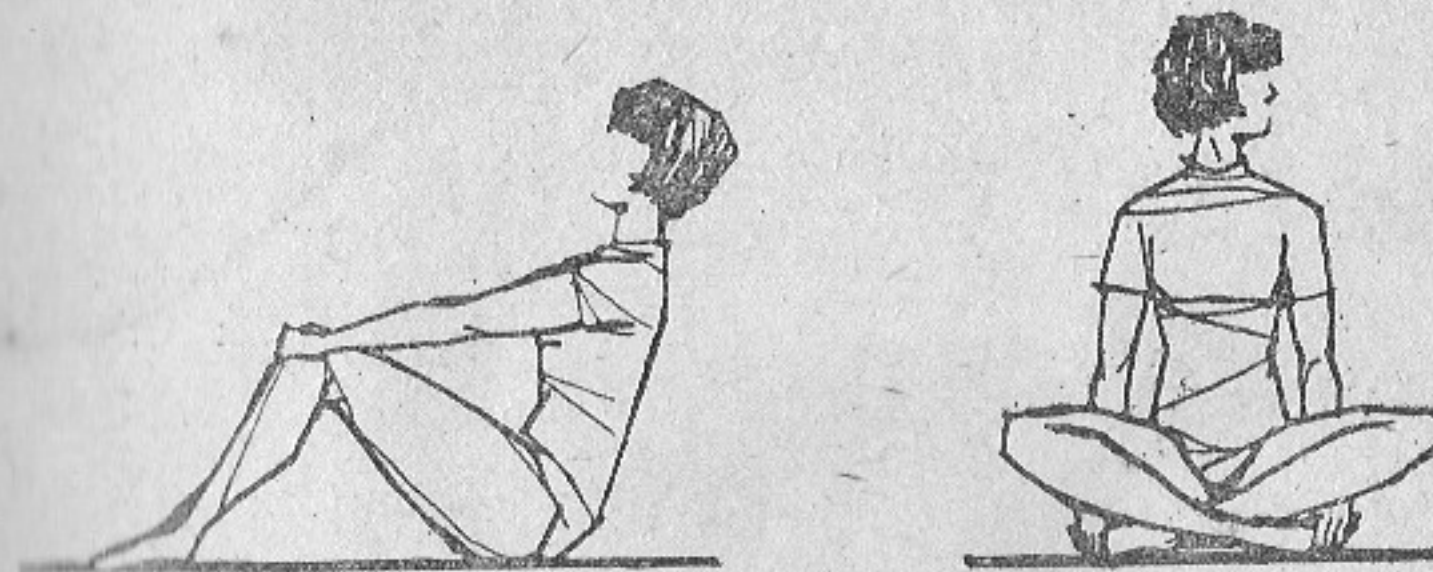
Suur tähtsus on veel tööhügieenil. Võivad ju halba rühti põhjustada ka töökoha vale valgustus, liiga madal või liiga kõrge laud, kasvule mittevastav taburet või tool, tooli seljatoe halb kontsruktsioon. Hea tahtega saab kõik need vead kõrvaldada. Aga mis puutub harjutustesse, et säilitada head rühti või parandada halba, siis pole mingit takistust, et neid harjutusi ei võiks hommepäev alustada.

KAELALIHASTE HARJUTUSED

Õige peahoiu annavad kaela hea lihaskond ning liikuvus. Seda kõike on võimalik saavutada spetsiaalsete harjutustega. Võlukepikesena need loomulikult mõju ei avalda, aga pärast kuu aega kestnud harjutamist märkad tulemusi kindlasti.

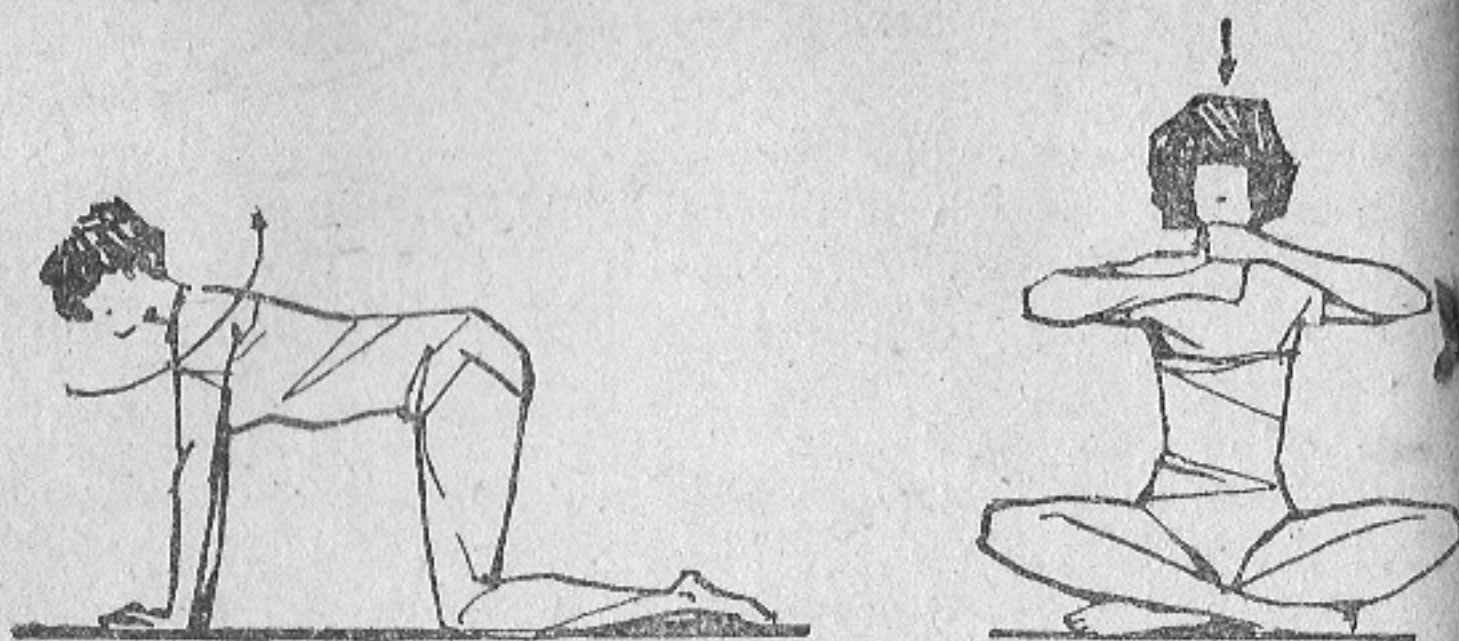
I. Istud, jalad põlvedest kõverdatud, käed ümber põlvede, õlad tugevasti taha sirutatud. Nüüd kallutad end taha, nii et käsivarred oleksid sirged ja abaluud kokku surutud. Sellest asendist sooritad peakallutusi taha. Pea tahapainutamise ajal pead kaela hästi palju venitama ja lõuga samal ajal vastu kaela suruma. Sisse hingad tahapainutamise ajal. Harjutust sooritad 10 korda.

Eriti efektne see harjutus pole ja võib näida ka mitte eriti intensiivsena, aga ta kasutegur on koguni kolmekordne: õlgade väljasirutamine, mõju kaelaosa lülisambale ja lõuaaluse lihaskonna tugevdamine. Viimases võid veenduda, kui asetad ühe käe pea tahakummardamise ajal lõua alla.

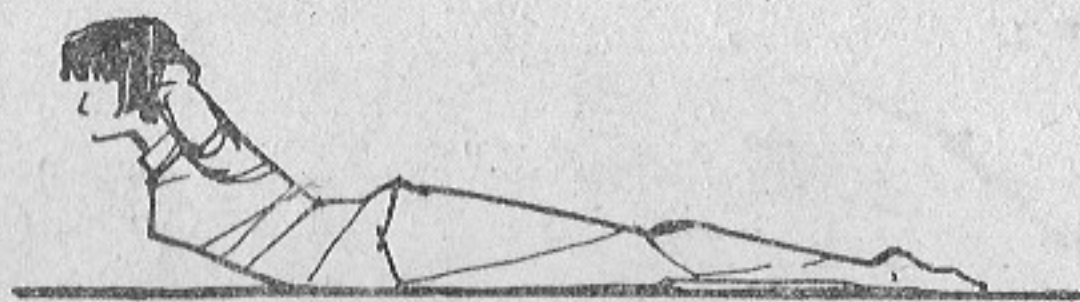


II. Rististe. Õlad sirged, põidadest hoiad kätega kinni. Lugesdes «üks, kaks, kolm», pöörad pead energiliselt kolm korda vasakule, «neli» — on pea otse. Sedasama kordad paremale poole. Pead pöörete ajal ette kallutada ei tohi. Harjutust sooritad 4—6 korda kummalegi poole.

III. Toengpõlvitus, peopesad õlgade laiuselt maas, sõrmed ees, õlad ja puusad kehaga risti. Keharaskus peab jaotuma võrdselt nii jalgadele kui kätele. Selles asendis sooritad pearinge. Neli korda alustad eest alt, siis vasakule, taha, paremale, ja 4 korda eest alt, paremale taha, vasakule. Harjutust kordad 3—6 korda kummalegi poole. Pea meeles, et pearingid oleksid võimalikult suured.



IV. Rististe (õlad sirged), käed rusikas, rusikad asetatud teineteisele ja lõug toetatud nendele. Künarnukid on õla kõrgusel ja võimalikult kõrvale viidud. Sooritat pea-painutusi ette, surudes samal ajal kätega vastu. Pärast nelja painutust lased käed vabalt ette rippu ja mõne hetke pärast võtad jälle endise asendi. Kordad harjutust 6—8 korda. Sisse hingad pea ülestõstmise ajal pärast painutust.



V. Lamad* kõhuli, käed sõrmseongus kuklal, künarnukid ülal ja taha surutud, abaluud kokku surutud, pea üles tõstetud. Sooritat peapainutusi taha, samal ajal kätega vastu surudes (seongus sõrmedega surud pea alla). Lihaste lõdvestuseks toetad pea vastu põrandat. Sisse hingad pea tahapainutamise ajal. Harjutust kordad 8—10 korda.

ÕLGU ÕGVENDAVALD HARIJUTUSED

Ettepoole kaardus õlad lisavad isegi väga noorele naisele oma paar head aastakest küll. Noorusliku silueti korral on sirged õlad kohustuslikud.

* Kõiki harjutusi, mis sooritatakse istudes või lamades, soovitan sul teha selleks otstarbeks ettenähtud tekil või suuremal riidetükil. Alati pole põrand ideaalselt puhas ja pealegi on ta külm, nii et kokkupuude põrandaga võib tekitada ebameeldiva tunde, aga hommikuvõimlemine peab ainult meeldivaid elamusi andma. Autor.

Eelmised harjutused avaldasid teatud mõju ka selja-
lihastele, aga nende mõju oli siiski passiivne. Nüüd annan
sulle rea harjutusi, mis toimivad dünaamiliselt, aktiivselt.
Need aitavad kaasa õlalihaste kokkutõmbumisele, rind-
kerelihaste arendamisele, lülisamba õgvendamisele.

Aga enne veel, kui me nende harjutuste juurde asume,
esitan sulle ühe küsimuse: «Ütle, palun, mis on seis-
mine?»

«Oo, seismised võivad olla väga mitmesugused: järje-
korras, trammipeatuses, või kui ajame juttu meie poolt
väga lugupeetud inimesega, kes parasjagu ise seisab
kellegi varvastel trammis...»

«Pea, pea! Mul on juba selge, et sa midagi ei tea. Kuula
nüüd tähelepanelikult.»

Seismine on meie selline kehaasend, mille korral on
kõik lihased tegevuses. Sa ei kujuta ettegi, kui palju kalo-
reid kulutab su organism seismise ajal rohkem kui istu-
mise ajal. Mida see näitab? Aga sedasama, mida juba ütle-
sin, et kõik lihased töötavad: järelikult võib seismist kasu-
tada harjutusena. Kõigele lisaks on see väga tähtis
harjutus, muudab õige rühi harjumuseks.»

«Ei, see on juba liig. Sa ei või minult ometigi nõuda, et
ma näiteks järjekorras seistes etenduse annaksin.»

«Ära nüüd nii keevaline ole ja kuula tähelepanelikult.»

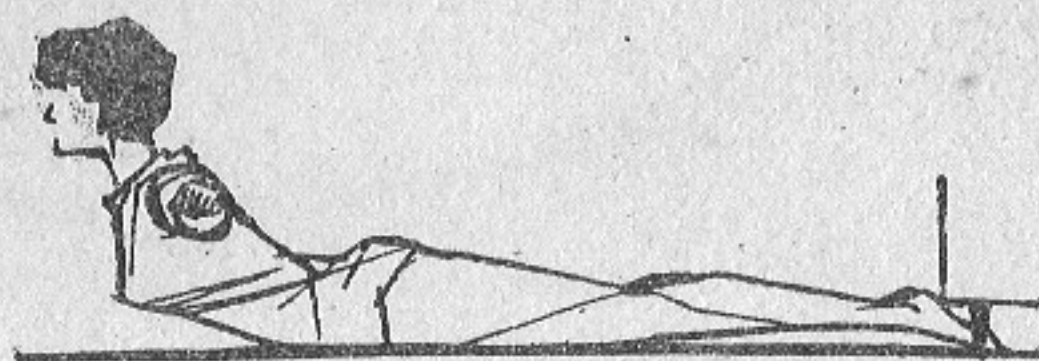
Kujuta ette, et sa seisad järjekorras või trammipeatuses
ja sooritat seismise harjutust: kannad koos, põiad teine-
teisest umbes rusika kaugusel, pea sirutatud õlgade vahelt
välja, lõua surud seejuures kergelt allapoole, s. t. kaela
poole, õlad sirutad välja, abaluud kokku, põlved tugevalt
välja. Ja harjutus ongi valmis. Pärast lühikest pinget all
olekut lased lihased lõdvaks ja viid parema jala pisut kõr-
vale. Seejärel võtad jälle õige kehahoiu ja pärast lõdves-
tust viid vasaku jala kõrvale. Niiviisi «valvel-vabalt» har-
jutades (aga aega sul selleks jätkub) ei jõua sa veel ringigi
vaadata, kui sinu järjekord on käes ning sa pole oma kal-
list ajast raasugi lasknud kaotsi minna.

Pärast seda sissejuhatust läheme nüüd spetsiaalsete
harjutuste juurde.

Ahaa! Aga et me alles läheme nende harjutuste juurde,
siis lisan veel midagi: ka poest kojumine sobib õige keha-
holu harjutamiseks. Kujuta vaid ette, et said viimase vee-
rand kilo taist sinki ja lähed siis uhkelt, püstipäi, rind ees,
iga sammu puusaliigesest, mitte põlvest alustades koju
nagu tõeline lemekulbi kuninganna.

Ja lõpuks oled jõudnud ka harjutused ära oodata.

I. Lamad kõhuli, käed küünarnukkidest kõverdatud, peod teineteisel, laup pihkudel, varbad välja sirutatud, põiad koos (harjutuse kergendamiseks võid varbaotsad pista kapi või kušeti serva alla). Nüüd painutad ülakeha üles taha ja sirutad käed kõrvale. Ära tõsta lõuga üles ja ära lase käsi alla vajuda. Seejärel tagasi algasendisse. Sisse hingad keha lõdvestuse ajal. Harjutust sooritad 6–10 korda.

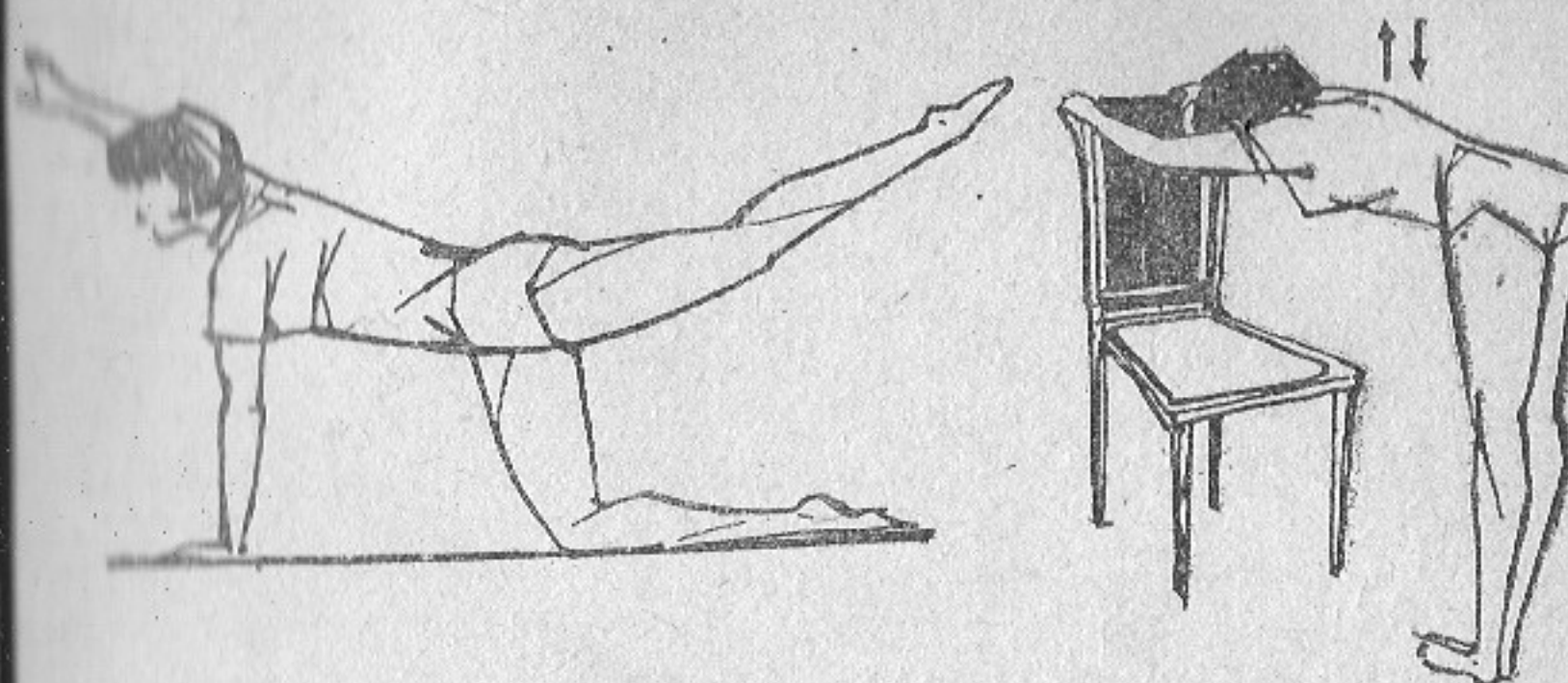


II. Lamad selili, jalad kõverdatud, põiad võimalikult tuharate lähedal, käed kõrval, peopesad vastu põrandat. Õlgade alla võid panna mitmest tekist või muust sellesarnasest kokkupandud väikese padja. Rindkere sirutad ette. Seda teed nii, et tõukad rindkere peopesadega põrandast lahti ja toetud pea peale. Seejuures pane tähele, et keha alumine osa (kuni taljeni) oleks vastu põrandat surutud. Sisse hingad sirutuse ajal. Harjutust sooritad 5–8 korda.

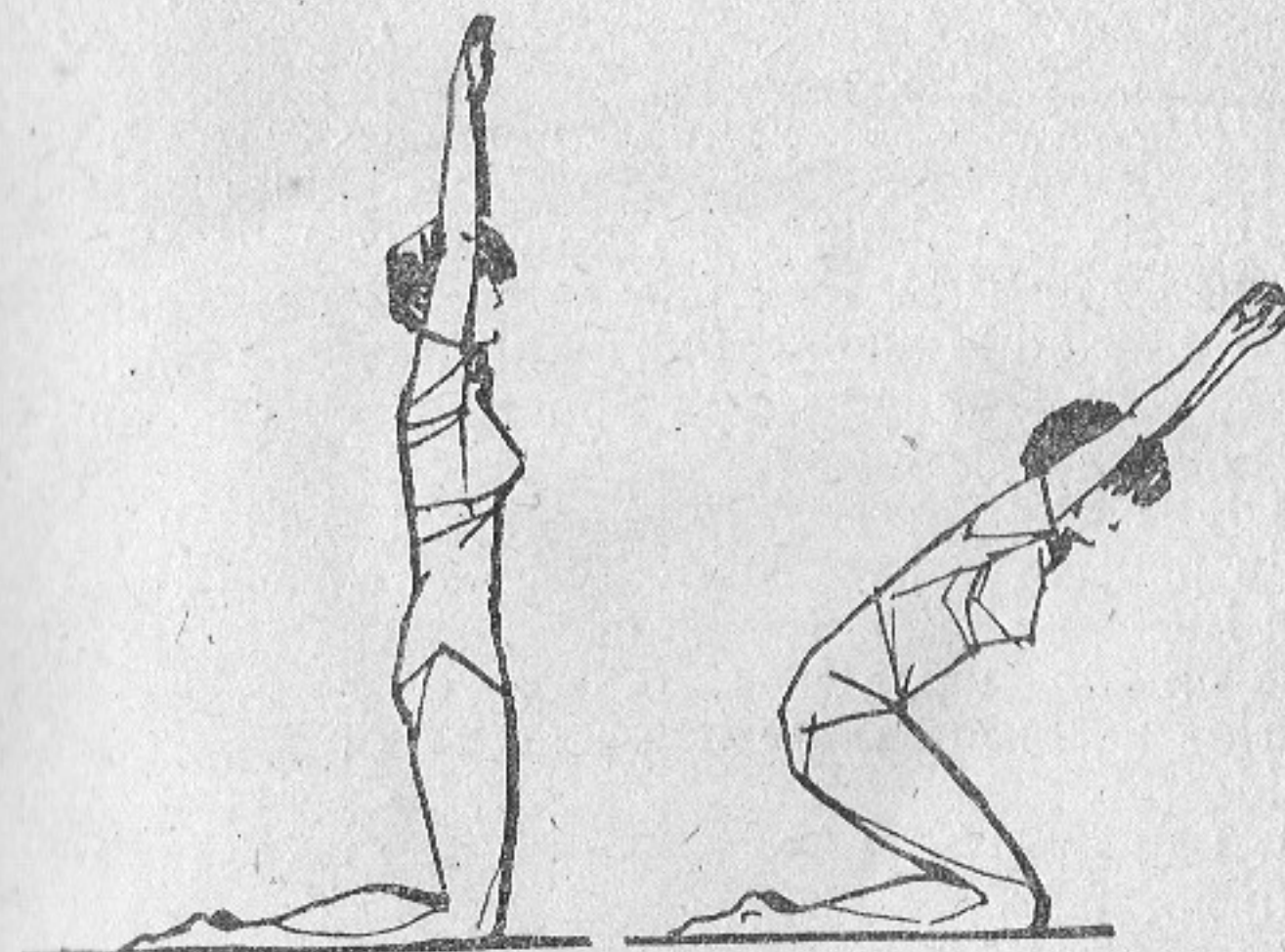


III. Toengpõlvitus. Käed ja puusad on kehaga risti. Käed toetuvad õlgade laiuselt vastu põrandat, sõrmed ees. Jalad veidi harkis. Parema käe viid ette üles ja samal ajal vasaku jala taha üles. Sirge jalg vii nii kõrgele kui võimalik. Uuesti algasend ja siis vahetus: vasak käsi ette üles, parem jalg taha. Kordad harjutust 6–8 korda. Sisse hingad jala ja käe tõstmise ajal.

IV. Seisad väikeses harkseisus (või on põiad päris koos) paari sammu kaugusel toolist, lauast või millestki muust. Nüüd hakkad keha rütmiliselt painutama. Alusta painutust puusadest, mis on ülakehaga täisnurgi. Käed



siruta ette ja hoia mõnest esemest (aken, laud) kinni. Käed on küünarnukkidest sirutatud ja asetatud pisut laiemalt kui õlad; jalad on põlvedest sirged, samuti õlad, pea kergelt tõstetud, aga mitte püsti. Sellest asendist sooritad kas sügavaid kehapainutusi alla või kergeid rütmilisi rindkere-



painutusi üles-alla. «Üks» — kummardus ette; «kaks, kolm, neli, viis» — painutused alla; «kuus» — uuesti algseis. Ära unusta vabalt hingata. Harjutust kordad 4—6 korda.

V. Põlvitad mõlemal põlvel (jalad koos), käed viid üles, peopesad ette pööratud. Olad sirged, kael välja sirutatud, pead ära käte vahel hoia. Sooritad kogu kehaga väga vaba kummarduse ette (õlad sirged) ja lähed samal ajal istesse kandadel. Liikumine toimub erandita ainult põlve- ja puusaliigestest. Käsi ära alla lase, nad jäävad kogu aeg ühte ja samasse asendisse. Ka pea peab olema liikumatu. Kui rind puudutab põlvi, lased seljalihased lõdvaks; kui peod on puudutanud põrandat, lased ka käte lihased vabaks ning pea vabalt alla.

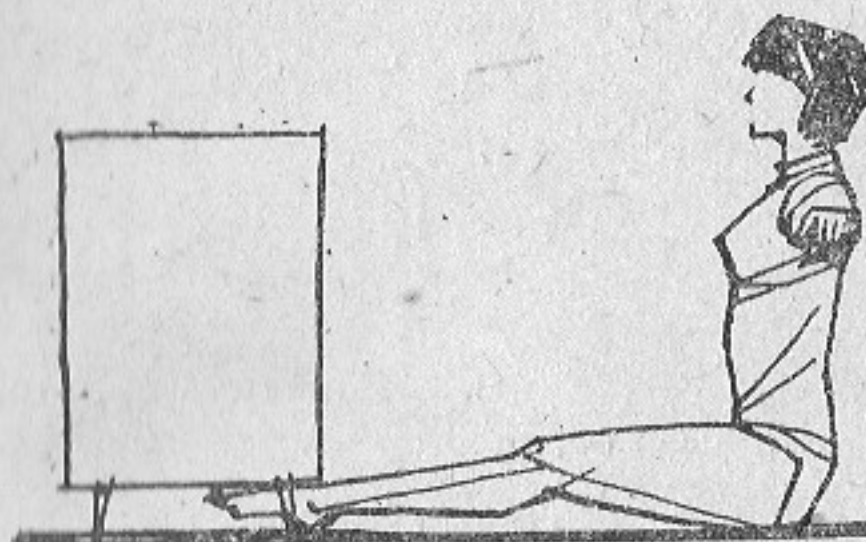
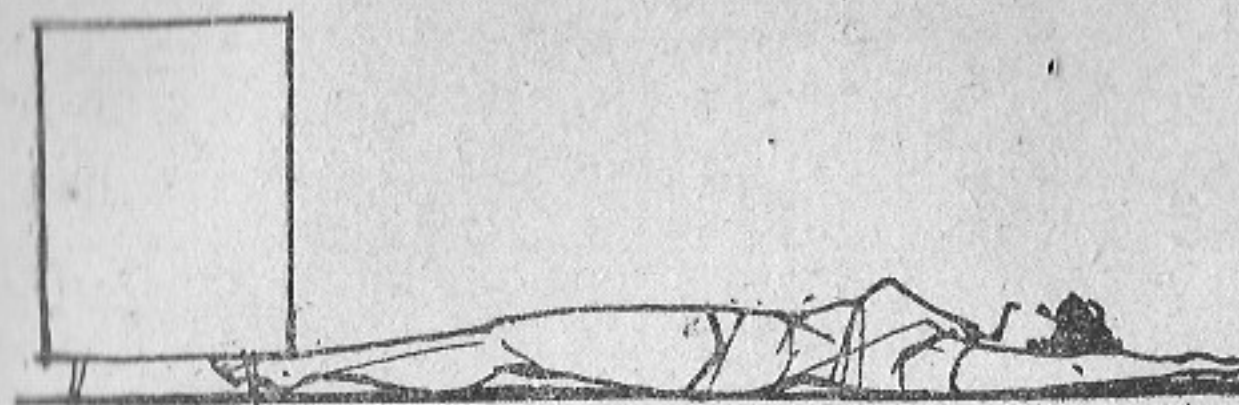
Seda harjutust kutsutakse jaapani kummarduseks. Algseisu — põlvitusse — pöördud tagasi nii, et tõukad end peopesadega põrandast lahti, pingutades samal ajal seljalihaseid. Seejärel ajad keha aeglaselt püstiasendisse ning tõused põlvitusse. Lõpuks lased käed kõrvalt alla. Sisse hingad kummarduse ajal, välja sirutuse ajal. Harjutust sooritad 4—8 korda.

KÕHULIHASTE HARJUTUSED

Tuleta meelde, on olnud aegu, millal moes olid laiad puusad ja kõrge rind, on olnud aga ka aegu, kui moes olid kitsad puusad ja madal rind. Ja huvitav, kohe muutusid ka naised oma vormidega kas puusadest kitsaks või rinnast lamedaks.

Üldiselt võivad rind ja puusad naisel ju olla, aga mis kõhtu puutub, siis see pole küll kunagi moes olnud, vähemalt Euroopas mitte. Kõhulihaste tugevdamine ja lühendamine on esimene ja kõige tähtsam samm teel saledusele. On rida harjutusi, mille süstemaatiline tegemine aitab sul likvideerida seda tõepoolest üleaurust kumerust.

I. Lamad selili, käed on sirutatud piki keha, peopesad vastu põrandat. Tõsta põlvedest sirged jalad umbes 30 cm kõrgusele, kaks korda aseta põid kergelt põiale ja langeta



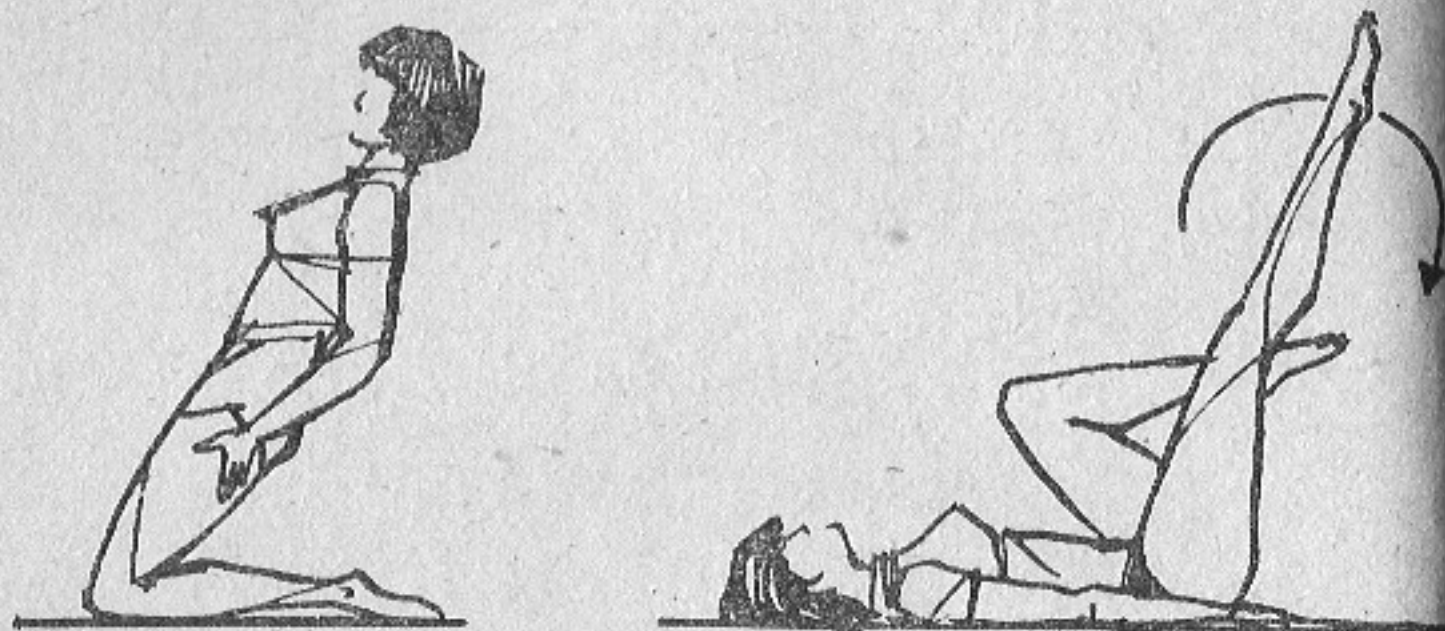
jalad. Harjutust kordad 6—8 korda. Ära unusta hingamist.

II. Lamad selili, käed on sirutatud üle pea ja puhkavad põrandal. Tood käed energiliselt ette ja tõused samal ajal kiiresti istesse (pöidasid püüa mitte tõsta; algul võid harjutuse kergendamiseks pista põiad kapi või diivani ääre alla). Olad sirged, viid käed kõrvale õlgade kõrgusele ning vibutad nendega kaks korda taha. Lased siis käed alla langetada ning laskud aeglaselt selili. Harjutust kordad 5—6 korda. Sisse hingad käte ettetoomis ajal.

III. Lamad küljeli, alumine käsi välja sirutatud (võib ka küünarnukist kõrverdatud olla), pea on asetatud käsi-varrele, pealmine käsi toetub peopesaga puusale. Tõsta pealmist jalga üles (põlv sirge!) ja lase alla. Harjutust korda 6—8 korda. Siis pööra teisele küljele ja korda teise jalaga. Sisse hingad jala tõstmise ajal.

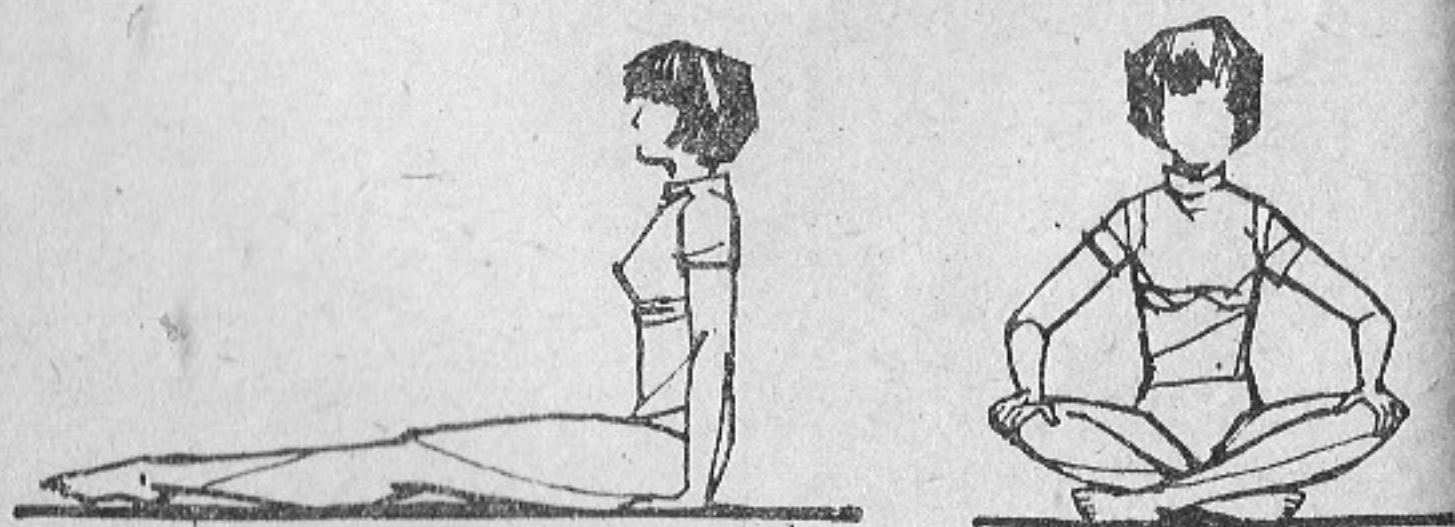


IV. Oled põlvili, põlved umbes põia kaugusel teineteisest (et pöid mahuks vahele), varbad vastu pöranda suunaga sissepoole nii, et ühe jala varbaotsad puudutavad teise jala varbaotsi. Käed on asetatud puusadele või veidi allapoole. Sooritat sirge keha kallutusi taha. Liikumine toimub ainult puusaliigestest. Õlad sirutatud, lõug all surutud. Harjutust kordad 6—8 korda. Sisse hingata hakallutamise ajal.



V. Lamad selili, käed piki keha, peopesad vastu pörandatud. Jalad tõstad vertikaalselt üles ja imiteerid jalgrattasõitu: põiad joonistavad väikesi ringe (ringi ülemises punktis olgu jalad sirged). Mõne ringi järel siruta jalad täisnurgi üles ning las nad alla pörandale. Kordad harjutust 4—8 korda. Pea meeles! Jalgrattasõitu tuleb imiteerida aeglaselt ja korralikult.

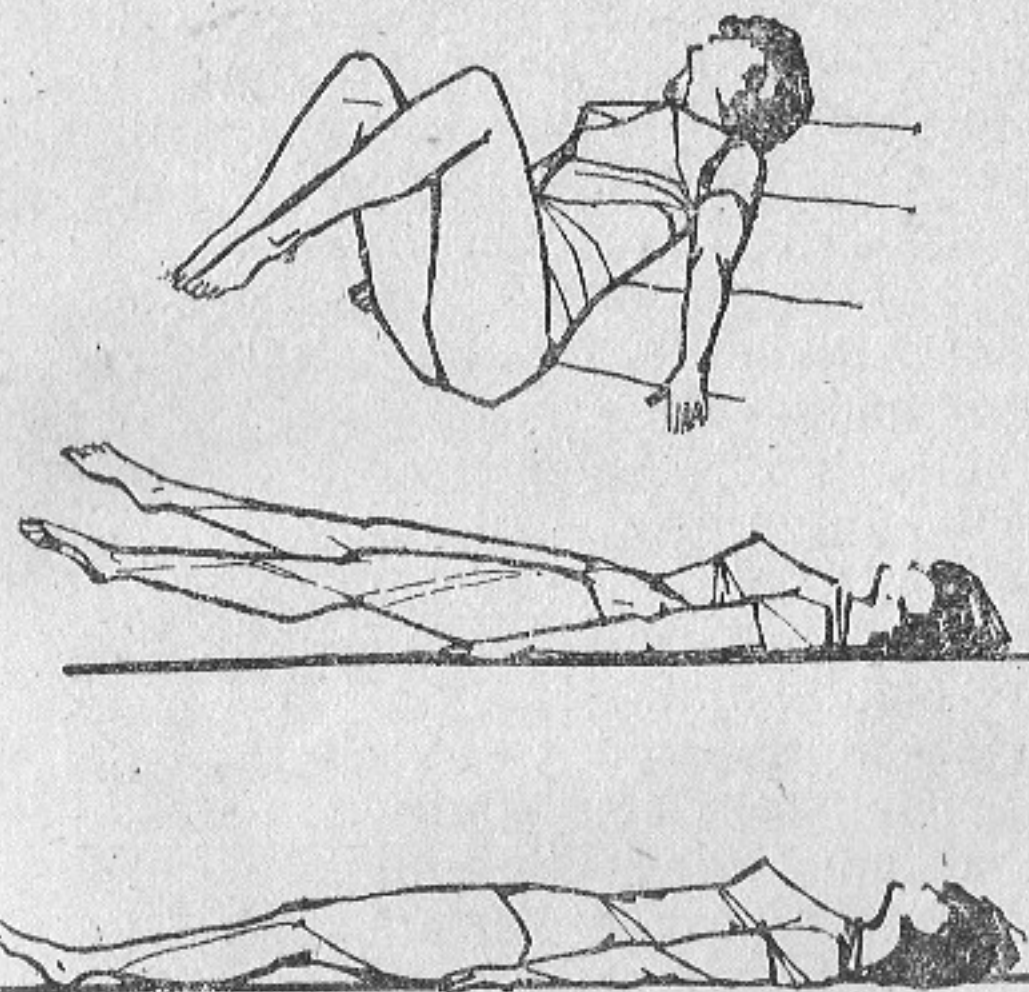
VI. Istud, jalad ees, peopesad puusade kõrval vastu pörandatud. Lähed üle rististesse ning asetad käed põlvedele. Kaks korda vajutad kõvasti kätega põlvedele ja sirutad jalad jälle välja, asetades käed puusade kõrvale, pihud vastu pörandatud. Õlad ja pea on kogu aeg välja sirutatud.



Põiad on õige rististe korral võimalikult tuharate ligidal, põlved aga tugevalt harkis. Harjutust kordad 6—8 korda. Hingad vabalt.

VII. Seisad. Hüppega lähed rististesse (jälgi rühti: õlad sirged, põiad sirutatud, põlved harkis) ning tagasi algasitu. Tõustes toetud tugevalt pöidade väliskülgedele, mis on rististe ajal võimalikult tuharate ligidal, ja tehes kätega energilise liigutuse ette, sirutad jalad põlve- ja puusaliigestest sirgeks. Harjutuse viimases järgus asetad põiad lavalisel asendisse. Harjutust kordad 4—6 korda.

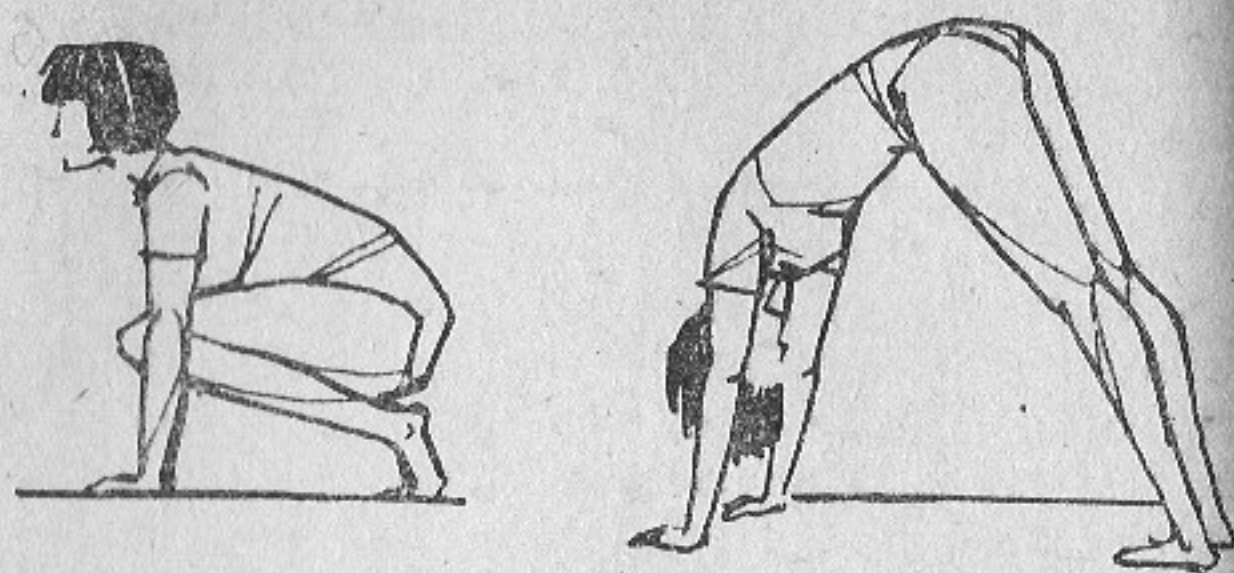
VIII. Lamad selili, käed sirutatud kehast pisut eemale, peopesad vastu pörandatud. Ujud konna, aga ainult jalgadega. Jalad tõmbad vastu rinda nii, et põlved on harkis,



aga kannad koos (aeglane liigutus). Seejärel sirutad jalad külgede suunas alla (nagu kaabiksid kandadega). Kui jalad puudutavad pörandatud, viid nad kohe kokku (mõlemad liigutused on kiired). Harjutust kordad 6—10 korda. Ära unusta korrapärasest hingamist! Hingamise rütmi dikteerib sulle harjutus ise.

JALGADE HARJUTUSED

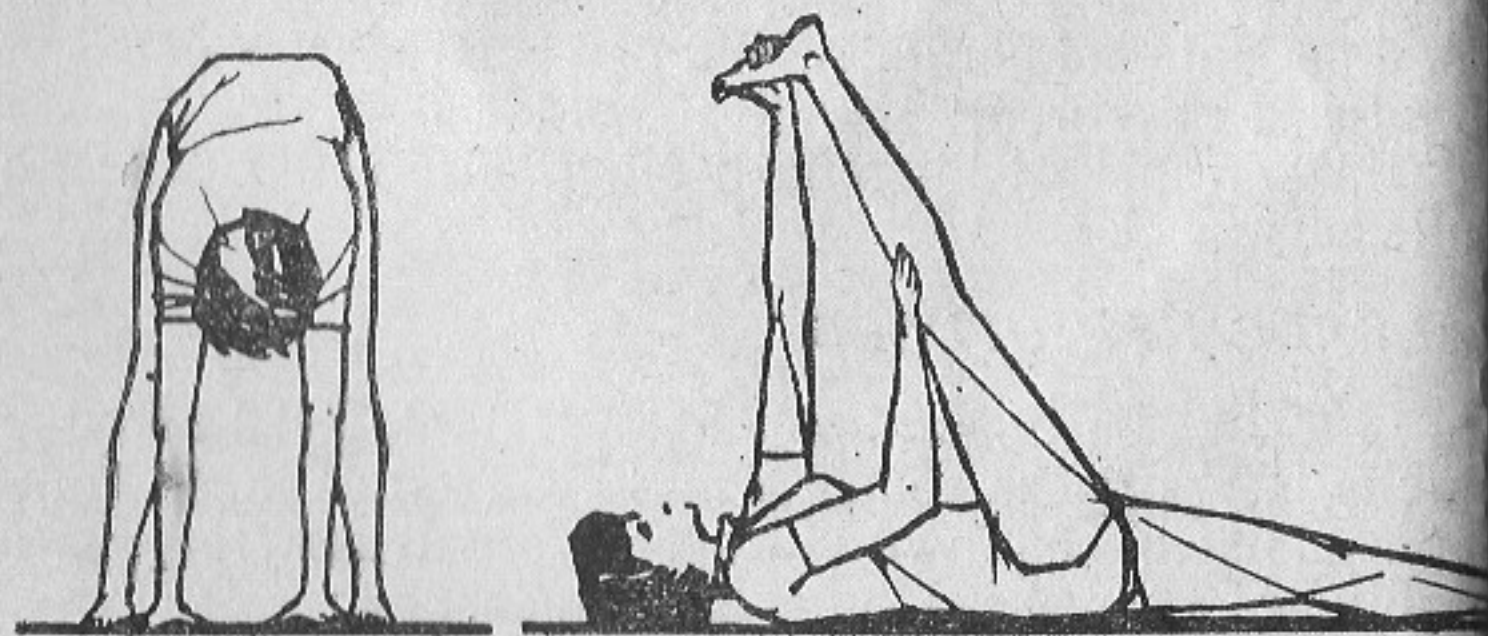
No ja lõpuks on järg jalgade käes. Naised, kellel on istuv eluviis ja kes lisaks sellele armastavad kanda kõrge kontsaga jalatseid, kõnnivad üldiselt väga halvasti. Järgmised harjutused aitavad seda viga parandada.



I. Kükitad varvastel, põlved koos. Kätega toetud vast põrandat, peod põidadest üsna kaugel. Nüüd lükkad põlved sirgeks, puusad kerkivad üles, aga kannad laskuva põrandale (vähemalt peavad laskuma, selle harjutuse juures on see väga tähtis). Siis tagasi kükki ja lõpuks keha sirutus. (Harjutus meenutab «kassiküüru».) Algul tule seda harjutust sooritada 3–4 korda, siis 8 ja isegi 10 korda. Kerge valu lihastes järgmisel päeval tõendab, et harjutus on mõjunud.

II. Lamad selili, käed piki keha. Kõverdad kiire liigutusega jalad ning tood nad võimalikult rinnakorvi ligi, sirutad siis välja ja langetad aeglaselt põrandale (põlved sirged). Sooritad harjutust 5–8 korda. Sisse hingad jalgade kõverdumise ajal.

III. Harkhüpe, põiad paralleelselt. Algul võta harjutuse kergendamiseks suur harkseis, pärast väiksem. Sooritad keha kummardusi ette, nii et sõrmed puudutavad põrandat. Põlved peavad olema sirged. Algul see sul ilmselt ei õnnestu, mõne aja pärast aga puudutad oma suureks rõõmuks põrandat terve peoga. Harjutust sooritad 5–8 korda, välja hingad ettekummardamise ajal.



IV. Lamad selili. Kõverdad parema jala ja haarad vasaku käega paremast põlast kinni. Parema käega surud parema põlve sirgeks, siis kõverdus, jälle sirutus jne. Vasaku käega hoiad kogu aeg põlast kinni, paremaga aga surud sirutamise momendil põlvele. Algul, kui põlve sirutamine valmistab sulle raskusi (aga nii see ilmselt on), võid keha pisut põrandalt kergitada, aga jala pead põlvest iga kord täiesti välja sirutama. Esialgu kordad harjutust kummagi jala kohta 2 korda, iga kord 3 kõverdust, pärast võid minna 5 korrani.

Tähelepanu! Harjutused I ja IV on väga intensiivsed: soovitan sul ettevaatlik olla. Ära esimese korraga nii palju püüa, et su lühikeseks tõmbunud lihased kohe välja venivad. Kui üle pingutad, võivad lihased paar päeva valutada. Siis on sul muidugi minule pretensioone, et olen käskinud halbu harjutusi teha! Pea meeles, ka võimlemise kohta kehtib rahvatarkus: tasa sõuad, kaugele jõuad.

Kõiki harjutusi korraga sa loomulikult sooritama ei hakka. Vali üks kuni kaks kaela, õlgade, kõhu ja jalgade harjutust. Ja just need, mis sinu vigu aitavad parandada. Soorita valitud harjutusi järjest mitme päeva kestel hominikuvõimlemise ajal, mida ei tohi mitte tegemata unustada, kui tahad, et sul oleks ilus figuur. Mõne aja pärast on vaja harjutusi vahetada, sest igaühel neist on antud kehaosale küll sarnane, kuid siiski mõnevõrra teistsugune mõju.»

KUI SEISAD PIDEVALT

«Kui ma nüüd sind õigesti mõistsin, Anna, siis töö, mis nõuab istumist, pole üldsegi naisterahvale sobiv töö. Nii et kes meist aga saab, peab püüdma sellise elukutse poole, mille korral töö ajal tuleb seista. Siis on naisel ilus figuur ja hea enesetunne. On mul õigus?»

«Ei, ma ütleksin, et su järeldus on isegi vale,» vastas Anna. «Sa läksid ühest äärmusest teise, aga igasugused äärmused on ülepea halvad asjad. Nii pidev istumine kui ka pidev seismine töö ajal on organismi jaoks ebasobivad, sageli aga isegi kahjuliku mõjuga.

Et see sind huvitab, siis jagan sinuga meeleldi oma teadmisi. Pikaajaline istumine ei ole tervisele kasulik (koos tervisega ka naise ilule), aga pikaajaline seismine töö ajal võib tervisele isegi kahjulik olla. On teada kutschaigused,

mis on põhjustatud pidevast seismisest, näiteks lampjalad ja veresoonelaiendid. Ennekõike puudutab see selliseid elukutseid nagu juuksurid, ettekandjad, kangrud ja ka müüjad.

LAMPJALAD

Paljudel inimestel on vale põiakuju: põiavõlv on lamenenud. Lapsepõlves on see viga spetsiaalsete harjutuste abil üsna lihtsasti parandatav, ent enamik lapsevanemaid pööra oma laste sellistele pisidefektidele üldse tähelepanu või pole neist ülepea teadlikud.

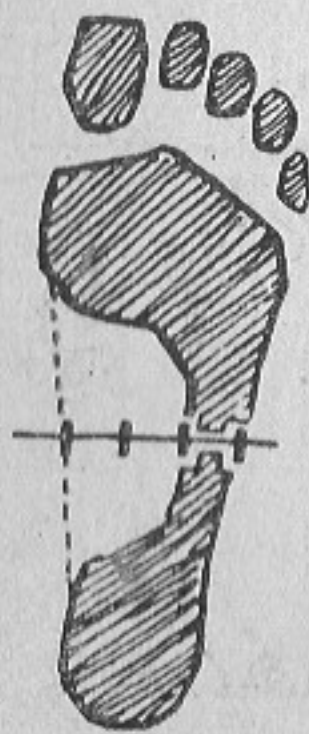
Kujuta siis ette, et tütarlaps, kelle põiad on juba lamenenud, asub tööle juuksuriõpilasena. Kõval põrandal seismine ja põidade pidev koormamine oma keha raskusega mitme tunni jooksul päevas viib säilinud kumeruse täieliku lamemeniseni. Siinjuures ei tohi unustada, et lampjalad mõjutavad kõnnakut ning rühti.»

«Aga kuidas on võimalik kindlaks teha, kas põia tõu või, nagu sa ütlesid, põia kumerus on õige?»

«Lamppõidade kindlakstegemine on väga lihtne ja igaüks võib seda ise teha; peab ainult teadma, milline see õige põiakuju on.

Et tundma õppida oma põia ehitust, pead talla mille gagi kokku määrima, näiteks päevitusõli või musta kinga kreemiga. Siis aseta põrandale põiast pisut suurem tükk valget paberit ja astu sellele määratud tallaga. Jalad peavad asetsema lähedikkude teineteise kõrval, nii et keha raskus jaotub võrdselt mõlemale jalale. Keha olgu sirge! Sellest tallaosast, mis puutub põrandaga kokku, jääb paberilehele nähtav jälg. Nüüd võta pliiats ja ühenda joonega jälje siseäärte servad, jaotades jälg põikjoonega pooleks (nagu joonisele sulle näitan) ja joon jaota kolmeks võrdses osaks. Kui sinu jala jälg mahub ristlõike ühele kolmandikule, on põia kumerus õige, kui jälg ulatub poole ristlõike, siis tähendab see, et seisukord on juba ohtlik. Mida siis lamenenud põia omanik peaks ette võtma?

Peab pesema puhtaks kokkumääritud tallaaluse, panema jalga ilmastikule vastavad jalatsid ja minema otsekohe arsti ortopeedi juurde. (Hoidku õmbleja juurde



minemast, kelle kohta naabrinaine rääkis, et valmistab suurepäraseid ortopeedilisi sisetaldu ning neile vastavaid tühvleid ja sugugi mitte kallilt!)

Ainult arst on see, kes määrab õiged ortopeedilised sisetallad ja spetsiaalsed harjutused.

Tahaksin su tähelepanu juhtida veel teisele asjale. Nimelt võib isegi täiesti normaalne põid muutuda lamp-põidaks, kui naine töötab päevas mitu tundi seistes, pealegi veel ebasobivates jalatsites.

Kõige sagedamini ettetulev põia deformatsioon, mis tekib pikaajalise seismise tagajärjel, on põia eesosa lamemenemine (põia ristvõlvi kaare vähenemine). Kõndimisel tekitab see ebameeldivaid valusid, samuti naha paksenemist sellel kohal.»

«Kas seda vältida pole võimalik?»

Irena näis ilmselt ärritatud olevat. «Midagi peavad ju ometi tuhanded juuksurid, ettekandjad ning teised seistes töötavad naised ette võtma!»

«Loomulikult on võimalik vältida. Vaja on ainult tahta ning teada, kuidas seda teha. Kõigepealt on vaja seistes töötades kanda pehme paksu tallaga jalanõusid.

Aga viimasel ajal, muide, näeme seistes töötavatel naistel, eriti müüjatel, järjest sagedamini jalas spetsiaalsed jalatsid (madala säärega, nõõritud ümber pahkluu). Nende jalatsite pealsed on valmistatud riidest. Lahtine kand ja lahtine varvas võimaldavad õhu juurdepääsu jalale. Kõik seistes töötavad naised peaksid kandma selliseid jalatsid, sest need loovad jalgade jaoks väga head, loomulikud tingimused.

Igal vabal hetkel tuleb istuda ja asetada jalad puhkeasendisse (jalad risti, põiad toetuvad väliskülgedele). Sellist mitte kõige esteetilisemat istepoosi ma külas olles ja pargipingil ei soovita, küll aga kui profülaktilist harjutust töö juures (ka püsti seistes), kui jalas on pehmed mugavad kingad. Põiad võivad olla risti või paralleelselt; kui paralleelselt, siis nii teineteise vastas, et sisemised küljed puutuvad täiesti kokku ja keharaskus langeb välisküljele.

Põidade väliskülgedel seismine peab olema lühiajaline, näiteks üks minut, tunnis 3—4 korda.



Ja lõpuks on naiste käsutuses, kes muretsevad oma põlvede kumeruse pärast, terve rida profülaktilisi harjutusi. Neid tuleb sooritada paljajalu kas toolil või pingil istudes.

I. Pöiad on paralleelselt, umbes rusika kaugusel teineteisest. Varbaid tõstavad nii kõrgele kui võimalik, kanna jäävad põrandale.

II. Pöiad on paralleelselt. Varvaste kokkutõmbamine ilma et nad põrandast eemalduksid. Pöiad on kogu aeg põrandal.

III. Haara varvastega paberinutsakut, nõõri, kivikesi (harjutada on mugavam kummagi pöiaga eraldi).

Kõiki neid harjutusi on kasulik sooritada supluse ajal.

Teise harjutuste gruppi, mis aitavad vältida lampjalgsust, kuuluvad kõndimine, jook ja hüplemine. Paljajalajooks mõõda vihma- või kastemärga rohtu ergutab hästi põidade verevarustust.

Kasulik on ka jooksmine peenikese kruusa või liivas põhjaga madalas vees, samuti kõndimine ebatasasel lainelisel pinnal elastsetes pehmetes õhukese tallaga jalatsites.

PALJAJALU KÖND VARVASTEL. Vaja on tõusta nii kõrgele varvastele kui võimalik, sest madalal kõnd on pigem kahjulik kui kasulik. Varvastel tuleb kõndida niisamuti edaspidi kui tagurpidi.

KÖND — KAND JA VARBAD. 8 sammu kandadel, varbad nii kõrgel kui võimalik, 8 sammu varvastel nii kõrgele kui võimalik, muidugi väikeste sammudega. Liikumine toimub põhiliselt puusaliigestest, põlvedest on jalad peaaegu jäigad. Harjutus on intensiivne, nii et algul tuleb seda sooritada 3 korda, kui aga lihased on juba treenitud, võib minna 8 korrani.

Ka tagurpidikõnd on suurepärane lampjalgsust vältida aitav harjutus. Näiteks seistes vasakul jalal, viime parema jala taha ning toetume varvastele. Seejärel tuleb keharaskus varbaile kanda ja põid aeglaselt põrandale lasta, et raskus langeks ka kannale. Selle harjutuse põhiline mõte seisneb keharaskuse ülekandmises ja kanna aeglasel langemises. Siis tuleb viia taha parem jalg ja kanda keharaskus sellele jalale jne.

Igasugune hüplemine (lk. 135) mõjub hästi põialihaste tugevdamisele ning ühtlasi põidade kumerusele.

Vaja on meeles pidada, et ilus kõrge põid on ikkagi auhind igapäevase harjutamise eest.

VERESOONELAIENDID

Veresoonelaiendid on mõnikord isegi ohtlik kutsehaigus, mis ohustab seistes töötavaid inimesi, pealegi on nad leitud. Jalgadele tuleb pöörata tõsist tähelepanu ning veresooneelaiendite tekkimist kõigi vahenditega ära hoida. Veresooneelaiendid tekivad inimestel, kellel veresoonte seinad on liiga suhteliselt nõrgad (õhukesed) või on verevool mingil määral takistatud.

Veresoonte seinte paksemaks muutmiseks retsept kahjulik puudub, aga vereringet võime ergutada väga lihtsalt. Juba väga vähe varvaste liigutamine avaldab ergutavat mõju alumiste jäsemete vereringele. Samasugust mõju avaldab paigalkõnd ja jalalt jalale tammumine. Kui on kalduvus veresooneelaiendite tekkimiseks, on vaja jalad puhkeasendis (istumise ajal) kõrgemal hoida. Samuti on soovitatav magada ja lamada nii, et jalad on pisut kõrgemal kui keha. Sel otstarbel paneme kiilu madratsi alla, kui meie voodi konstruktsioon seda aga ei luba, siis tekid kokkupandult lina alla.

Ohtul enne puhkama minekut on vaja selili olles paljajalu harjutusi sooritada. Üks paremaid harjutusi on tootama «jalgrattasõit» (lk. 32).

Valides teisi jalgade harjutusi, mida ei saa sooritada lamavas asendis, tuleb meeles pidada, et veresooneelaiendite korral on madalas kükkistes harjutused vastunäidustatud.

KEVADISED MURED

«Vaata, Anna, mis minu näoga lahti on! Laubal ja kõrvalde juures on mingisugune nahaekseem.» Irena vedas sõrmega mõõda «ohustatud» paiku. «Siit-sealt nahk kehtendab ja sügeleb nii tugevasti, et ainult tänu tugevale tahtele pole ma seda veriseks kratsinud. Ometi on mu nahk tavaliselt valge nagu lumi, aga kevadise lumemineku ajal hall ja ebameeldiv.»

«Kevadine lumeminek, kevadised sajud — siin ongi kogu asja tuum. Kalendri järgi on kevad juba alanud, miks ta ei peaks siis ka sinu näol endast märku andma. Palju-

del naistel, minul ka, on kevadel samad hädad. Ohtliku ega püsivad need pole, küll aga ebameeldivad.

Meie enam-vähem normaalse ja küllalt tundliku nahkest on nüüd vaja teisiti hoolitseda.

Mitme päeva jooksul ära nägu ja kaela seebiga pesa. Ohtul pärast mingi mahavõtmist kasuta naha puhastamiseks paari leiges vees leotatud kuivanud saiatükki. Pärast loputa nägu külma veega või pühi üle taimeõliga (maisi oliivi-, päevalilleõli) ning kuivata ligniiniga.

PÄRNAÕIETEE MEEGA

Mõni hetk pärast pesemist ja kuivatamist tupsuta nägu ja kaela vatitampooniga, mis on niisutatud pärnaõieteega (tubli näpuotsatäis poole klaasi keeva vee kohta); tee olg 15 minutit kaane all tõmmanud. Tee sisse lisa natuke mett. Selline tee mõjub nahale toniseerivalt, puhastab seda, muudab selle pinguldatumaks ja õrnemaks, kaotab ära naha lõhenemise ja kestenduse. Pärast vatiga tupsutamist pole vaja nägu kuivatada. Nii saab nahk kogu hinnalise vedeliku endasse imeda.

Kevadel, kui nahk on ärritatud, vahetan ka öökreemi. Kui talvel kasutan munakreemi või rasvast vitaminiseeritud kreemi, siis nüüd lähen üle klorofüllikreemile.

Pärast õhtust kasutamist pane klaas pärnaõieteega ööseks jahedasse, et hommikul uue tee keetmisele mitte aega raisata, ja kui oled külma veega une silmist loputanud, pese nägu ja kaela tee sisse kastetud vatiga (muidugi puhtaga). Aga sellega on kokkuhoid ka lõppenud: ülejäänud vedelik vala välja ja õhtul valmistada uus tee. Tulemus märkad 4–5 päeva pärast.

MASK RAVIMTAIMEDEST

Varakevadel kord nädalas või kord kahe nädala kohta soovitatakse sul teha maski ravimtaimedest. Selleks segad

2 lusikatäit hariliku kummeli õisi,

2 lusikatäit pärnaõisi,

1 lusikatäis salveid.

Selle kõik hõõrud fajansskausis peeneks. Valad peale veidi keeva vett, nii et tekib üsna paks puder. Kausi katad natukeseks ajaks kinni. Siis valad keeva vett pisut juurde ja määrid lusikavarrega sooja massi näole ning kaelale (mitte silmalaugudele!), katad maski ligniinitükiga ja jätad

20 minutiks näole. Heidad diivanile mugavalt pikali. Silmaale asetad kas salvei- või harilikus tees niisutatud vatid. Ettenähtud ajal võtad ligniini ära, maski jäänused eemaldad lusikaga ja pesed näo ning kaela sooja veega üle, kasutades vatti või riidetükki. Lõpuks loputad külma või jaheda veega.

TOITEMASK MAASIKATEST

Hiliskevadel* on hõlpus anda nahale vitamiine. Kohe pärast tõusmist lõikad katki ühe või paar maasikat ning määrid maasikamahlaga nägu ja kaela ning niisutad kergelt laugusid. 15–20 minuti pärast (sel ajal võid edukalt võimelda) pesed maski külma veega maha.

Sellist marjamaski võid teha ka metsmaasikatest. Et need nii mahlased ei ole, siis on esmalt vaja maasikad pudruks muljuda ning alles seejärel näole panna. Et mask maha ei pudeneks, pead lamama.

Mõlemad maskid värskendavad nahka ja annavad nahale vitamiine** ning kuuluvad ühtlasi vahendite hulka, mis muudavad tedretähed heledamaks.

ILMA PUUDRITA

Nilpea kui ilmad hakkavad soojenema, loobu igapäevasest puudri kasutamisest. Üksnes eriti tähtsate sündmuste puhul luban sul kergelt pintsliga nägu puudutada.

Kui juba juttu tuli puuderdamisest, siis pean lisama, et üldiselt puuderdan väga vähe, ja kui, siis ainult spetsiaalse pintsli abil. Pintsel võimaldab nahka katta puudriga väga õrnalt, ilma et puuder naha pooridesse imenduks.*** Kui kasutad vatti, nailonit või sametit, siis hõõrud puudri paratamatult nahasse, mis algul, tõsi küll, annab efekti (nahk näib alabastersile), lõpuks aga kahjustab nahka väga. Pealegi jätab paks puudrikord näol väga ebaesteetilise ja ebaloomuliku mulje ning teeb palju-palju vanemaks. Ohtralt puuderdatud näole hakkavad lühikese aja pärast ilmuma kortsud ja nahk hakkab sarnanema pigem vana kartuli kui virsikuga.

Kevadelgi jätta ma kasutamata ühtki võimalust, et püüda

* Poolas küll, meil valmivad maasikad varasuvel. Toim.

** Maasikate suhtes ülitundlikud neid maske teha ei tohi. I. T.

*** Pintsli tuleb tihti pesta. I. T.

näole päikesekiiri. Kõndides valin tänavaid nii, et päike mulle näkku paistaks. Kui olen sunnitud kasutama linna-transporti, siis ooteajal päevitan. Püüan iga hetke ja keeran end päikese poole nagu päevalill.

Kui nägu on puuderdatud, on efekt samasugune nagu läbi aknaklaasi päevitamisel, isegi hullem, sest päike puudrit ei armasta.

Kui järgid minu nõuandeid, võid lühikese aja pärast rõõmu tunda ilusa, sileda, kuldse tooniga, puhta naha üle.

HARJUTUSI MITMEKS OTSTARBEKS

Kevadised mured ei piirdu näonahaga. Läheneb aastaaeg, mil riietuseks saavad lühikesed püksid või päevituskostüüm. Enamik naisi mõtleb sellele vastumeelsusega, isegi hirmuga: kas on siis puusad liiga kõhnad või liiga täidlad, seelik kisub puusade kohalt imelikult, sest talvega on liiga palju rasva kõhule kogunenud. Selleks kõigeks on vaid üks vahend — võimlemisharjutused.

SINU REIED ON LIIGA KÕHNAD

See poleks iseenesest veel tragöödia, kui aga ka reite lihas-kond on nõrgalt arenenud, jääb nende vahele küllalt lai vahe ja see defekt teeb õnnetuks eriti neid tütarlapsi, kellel on üldse kõhnad jalad.

Järgmiste harjutuste abil saab seda väikest viga parandada.

I. VARVASTELE TOUS JA LASKUMINE. Algseis — harkseis, varbad erandlikult suunatud väljapoole, kannad on teineteisest enam-vähem põiapikkuse kaugusel. Sellises seisus tõused varvastele ja laskud alla kandadele. Korda harjutust 25—30 korda. Et igav ei hakkaks, võid seda teha rütmika muusika taktis. Harjutuse sooritamise tempo olgu küllalt kiire.

II. JALGADE KÄÄRITAMINE. Selle harjutuse sooritamisel peab jalgade küljes olema raskus. Pane näiteks jalga suusasaapad. Oled selili, käed keha kõrval, peopesad vastu põrandat. Põlvist sirged jalad tõstad umbes 20 cm kõrgusele. Luges kaheksani, sooritad horisontaalsel tasapinnal vaheldumisi jalgade hargitamisi ja ristamisi (põlved on kogu aeg sirged, lihased pingul). Seejärel lased jalad põrandale langeda, puhkad veidi ja kordad sama. Ära hinge kinni peal! Harjutust soorita algul 8—10 korda,

hiljem suurenda seda arvu iga päev, kuni jõuad 20 korrani päevas. Niisamuti soorita vertikaalseid kääritamisi: jalgade liikumine toimub ainult puusaliigestest, kääride haardekaugus umbes 30 cm.

III. KUKID VARVASSEISUST. Algseis. «Üks» — tõused varvastele, «kaks, kolm, neli, viis» — kükitad, põlved võimalikult harkis (õlad sirged, pea välja sirutatud, käed võivad vabalt rippuda või puusas olla, kuidas mugavam). «Kuus, seitse, kaheksa, üheksa» — tõustes sirutad jalad sirgeks, «kümme» — lased kannad alla, seisad täistallal. Pinguta tugevasti lihaseid ja hinga rütmiliselt!

Seejärel lõdvestad jalalihased, tõstes jalgu kergelt puusaliigestest ja raputades neid. Ja jällegi sooritad vaba küki ning sirutuse. Algul kordad harjutust 6 korda, pikema mööda jõuad 20 korrani ja rohkemgi.

IV. JALGADE TÕSTED ISTUDES. Istud ratsa toolil, nägu seljatoe poole. Pihkudega hoiad kinni tooli seljatoest, küünarnukid on surutud vastu keha, jalad toetuvad täistallaga vastu põrandat. Sellest asendist sooritad tugevaid jalgade tõsteid ja põlvedest sirutusi suunaga välja-poole. Varbad on seejuures hästi lagasi surutud. Sirutusi sooritad 20—30 korda, pingutades tugevasti reielihaseid.



V. PALLI SURUMINE. Pahklude vahele paneme väikese kummipalli. Luges neljani surud palli mõlemalt poolt võrdselt, «viis» — lased lihased lõdvaks. Harjutust kordad 10—20 korda.

VI. JALGADE KOKKUTÖMBAMINE. Seisad väikeses harkseisus, põiad paralleelselt. Tõmbad jalad kokku, pingutades samaaegselt võrdselt mõlema jala lihaseid. See harjutus on väga raske, aga küllalt mõjus kõhnade reite korral. Harjutuse kergendamiseks võid algul seista korralikult poonitud põrandal, poonimislapid jalgade all, või võimlemissussides. Järk-järgult püüa harkseisu suurendada. Harjutust korda 10—40 korda.

LIIGA KÖHNAD SÄARED

I. VARVASTEL KÖND. Kõnnid väikeste sammudega varvastel, jalgu põlvist peaaegu ei kõverda. Ja nii 50—80 sammu.

II. VAIKESED KÜKID. Seisad, põiad umbes rusika kaugusel, kannad koos. «Üks» — tõus varvastele, «kaks» — väike kükk, põlved harkis, «kolm» — tõus, «neli» — laskud kandadele. Korraga sooritad harjutust 20—30 korda, aegajalt lihaseid lõdvestades.

III. «JALGRATTASÕIT». Kui sul on päriselt jalgratas, pole muret, sõidad sellega ja kindlasti muutuvad su sääred ilusamaks. Kui aga jalgratast ei ole, siis palu appi sõbratar või keegi kodustest ja sõida «kunstlikul» jalgrattal. Harjutust soorita järgmiselt: heida selili, käed siruta piki keha, peopesad vastu põrandat. Jalad tõsta üles, kusjuures põiad on painutatud põlvede poole. Abistaja seisab näoga sinu poole, jalgadest mitte kaugel ning toetub pihkudega vastu sinu põidasid. Joonistad põidadega väikesi ringe, nagu sõidaksid jalgrattaga, abistaja surub pihkudega sinu põidadele. Liigutused peavad olema korralikud ja vastururve tugev. Hingates vabalt (loomulikult avatud akna juures) «sõidad» 5—15 minutit.

SINU REIED ON LIIGA PAKSUD

Pea ette ütleva, et reisi paksemaks muuta on palju kergem kui kõhnemaks, aga ka siin on tulemus kindel. Ainult et on vaja märksa enam iga harjutust korrata. Pärast nädalast harjutamist kindlasti silmanähtavat tulemust ei ole, aga juba kolme või nelja nädala pärast hakkavad su jõupingutused vilja kandma. Harjuta aga kannatlikult.

I. PEDAALIDELE SÕTKUMINE. See harjutus sarnaneb jalgrattasõiduga: samuti lamavas asendis ja samuti joonistatakse põidadega ringe. Jalad liiguvad peamiselt puusaliigestest, jalalihased peavad kogu aeg olema võimalikult lõdvad ning tempo väga kiire. Alustad 40-st pedaalidele vajutamise liigutusest. Päev-päevalt seda arvu suurendades jõuad 150-ni. See juba on midagi! 150 vajutamise korral tuleb teha muidugi paar vahepuhkust.

II. JALGADE RISTAMINE. Lamades selili, tõstad jalad vertikaalselt üles. Lihased on täiesti lõdvad, põlved minimaalselt painutatud. Selles asendis sooritad jalgade ristamisi: vasak üle parema ja parem üle vasaku («kää-

rid»). Põlved on kergelt kõverdatud, jalad liiguvad puusaliigestest, tempo on kiire. «Kääre» teed sama arv korda, mis pedaalidele sõtkumise puhul. Neid võid teha ka paralleelsete vertikaalsete liigutustega, ent pea meeles: lihased olgu lõdvad ja harjutuste sooritamise tempo kiire!

Tähtis märkus! Kes tahab reisi säledamaks muuta, peab nagu tuld vältima neid harjutusi, mis on ette nähtud reite täidlasemaks muutmiseks, ennekõike kükke, ronimisi.

KUI TAHAD PUUSADEST KÖHNEMAKS MINNA

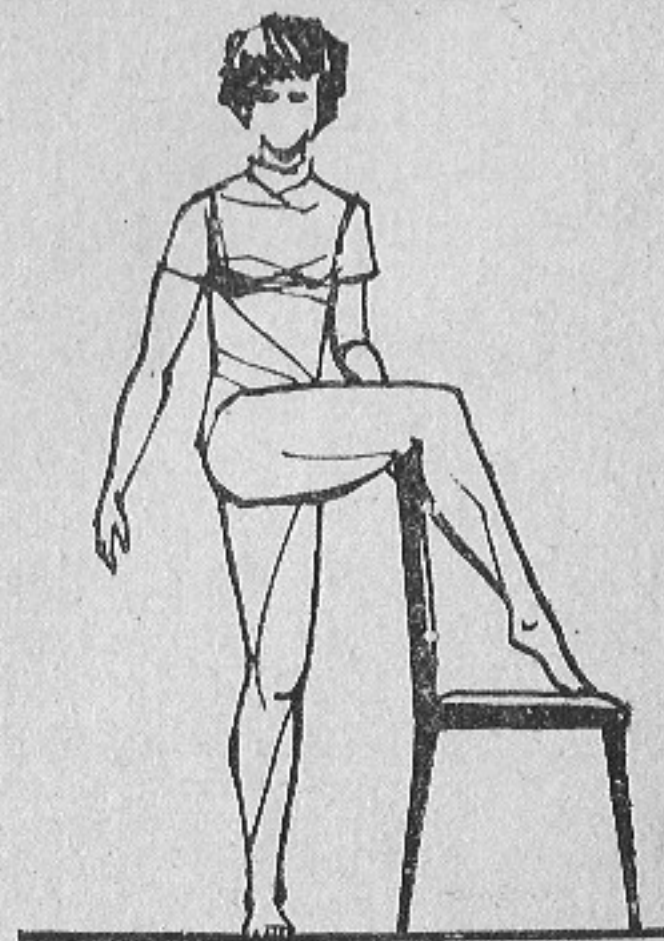
Ilusa figuuri kaanonid on kõige valusamalt tabanud praegusaegse, 20. sajandi teise poole naise puusi ja puusadele lähedasi kohti nii ees- kui tagapool! Nüüdisaegsel, 20. sajandi naisel võivad puusadest, kõhust ja istmikust ainult jäljed olla.

Ja! Aga mis tehas sellega, mis on üle normi? Ega muud, kui iga päev palehigis harjutada! Üleliigsest tuleb vabaneda.

Alustame harjutustest. Need on valitud võimalikult mitmekülgsest nii puusade kui ka mainitud ülejäänud kohtade jaoks.

I. SÄARETÕSTED. Seisad tooli taga, vasaku küljega hästi lähedal seljatoele; vasaku käega hoiad seljatoest kinni, see kergendab harjutuse sooritamist. Selles asendis sooritad tugeva parema jala tõste üles ja vasakule, viies sääre üle seljatoe nii, et parema jala varbad puudutavad tooli põhja. Tõsteid kordad 10 korda. Seejärel pöörad end parema küljega seljatoe poole ja harjutad vasaku jalaga. Ara unusta korrapäraselt hingamist! Puusi püüa hästi tugevalt keerata ja pane tähele, et jalg tõuseks võimalikult suure kaarega (harjutus muudab puusad säledamaks).

II. PUUSADE ÄRATÕUKED MAAST. Algseis: lamad paremal küljel, kusjuures parem käsi on täisnurga all kõünarnukist kõverdatud, vasak käsi toetub eestpoolt



vastu pörandat, on talje kõrgusel ja sellele lähedal (asend on sarnane positsiooniga, mis on joonisel lk. 93, ainult et jalad on pörandal). Sooritat energilisi puusade äratõukeid pörandast, toetudes kätele, ja lähed üle toetumisele küljele, nii et keha ja jalad moodustavad ühe sirge. Seejärel lased puusad vastu pörandat. Puusade tõsteid kordad 10 korda. Seejärel vahetad külge, lamad vasakul küljel ja jälle 10 tõstet (harjutus muudab kõhnemaks puusad, istmiku ja reite ülemised osad).

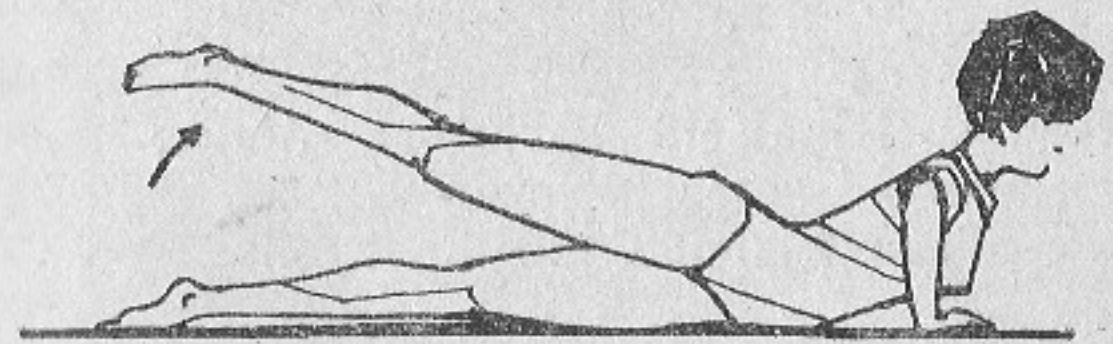
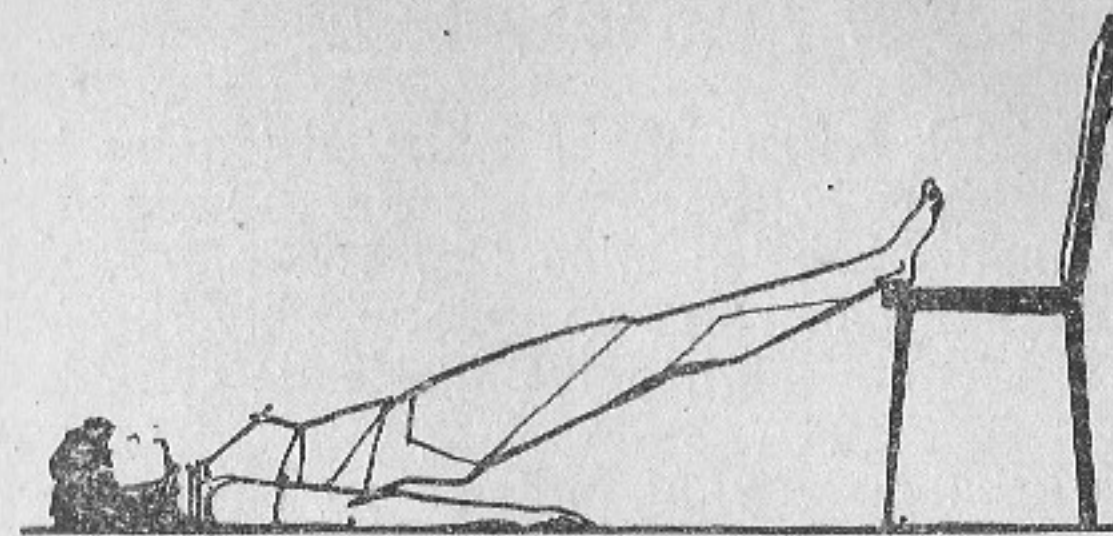
III. PÕLVEDE KALLUTUSED. Istud pörandal, jalad põlvedest kõverdatud, põiad võimalikult istmiku ligidal, selja tagant puusade juurest toetad kätega vastu pörandat. Selles asendis viid põlved sujuvalt vasakule ja paremale, nii et nad puudutavad pörandat. Harjutust kordad 10—20 korda, lugedes kallutusi ühes suunas.

IV. «ISTUDES ROOMAMINE». Istud tekil või muul alusel, jalad põlvist sirged, käed ettesirutatult õlgade kõrgusel, abaluud taha kokku surutud, pea välja sirutatud, rind ees. Hoides sellist asendit, «roomad» või liigud edasi järgmisel viisil: puusaliigutusega lükkad ette parema käe ja parema jala ning otsekohe teed sedasama vasaku käe ja vasaku jalaga jne. Sel viisil roomad edasi paar meetrit. Iga järgmise päevaga suurendad vahemaad (suurepärase harjutus puusade ja kõhu saledamaks muutmiseks).

V. «HÄLL». Istud, peopesad puusade ligidal vabalt vastu pörandat. Tugeva kõhulihaaste pingutuse abil laskud selili, ilma et jalgade asend keha suhtes muutuks (jalad on kehaga kogu aeg täisnurga all), ja kohe tagasi istesse. Kiigud 15—20 korda (harjutus tugevdab kõhulihaasteid).

VI. PUUSATÕSTED. Lamad selili, käed sirutatud piki keha, peopesad tugevasti vastu reisi. «Üks» — kõverdad kokkusurutud jalad põlvedest, kusjuures sääred ja reied moodustavad nürinurga, tallad vastu pörandat. «Kaks» — tõstad puusad üles, minnes üle toetumisele pea ja jalgadega: istmiku lihased on tugevasti pingutatud, käed on samas asendis, nagu nad olid enne, keha ja pea ühel sirgel. «Kolm» — lased puusad alla, «neli» — sirutad jalad sirgeks. Ära unusta regulaarset hingamist! Harjutust korda 10—15 korda (harjutus mõjub istmiku lihastele).

Raskem variant. Heidad pörandale selili nii, et kannad toetuvad tooli või diivani äärele, käed piki keha, peopesad vastu pörandat. «Üks» — tõstad puusad istmiku lihaseid pingutades üles ja lähed käte abiga sellisesse asendisse, et toetud ainult peale ja kandadele. «Kaks» — hoiad sellist



asendit, «kolm» — lased puusad langeda, «neli» — puhkad. Ära unusta hingamist! Harjutust korda 10—15 korda.

VII. TAGATOENGLAMANG. Istud, jalad ette sirutatud, põiad koos (ära unusta abaluid kokku surumast ja pead välja sirutamast). Hoides ülakeha sirgelt, sooritat tugeva kehapöörde vasakule, viies samal ajal küünarnukkidest kergelt kõverdatud käed taha toengusse (tagurpidi toengseis). Samaaegselt kääritad põlvist sirgeid jalgu (vasak kergelt ette, parem tugevalt taha). Seejärel tõukad end kätega pörandast ära, lähed tagasi istesse ning viid jalad uuesti kokku. Sedasama teed teisele, s. o. paremale poole. Mõlemas suunas sooritat harjutust 5—10 korda. Ära hoi hingamist kinni! Algul on selle harjutuse sooritamine raske, seepärast tee seda aeglaselt, kontrollides iga kehaosa asendi õigsust (mõjub suurepäraselt puusade ja tuharate lihastele).

VIII. «ROHUTIRTS». Lamad kõhuli, pea on kallutatud taha, lõug toetub pörandale, käed sirutatud piki keha, sõrmed rusikas. «Üks» — tõstad üheaegselt üles rusikad (käed küünarnukist sirged) ja sirge põlvega parema jala. Hingad sisse. «Kaks» — lased rusikad ja parema jala alla ning hingad välja. «Kolm» — tõstad üles rusikad ja vasaku jala ning hingad sisse. «Neli» — lased jala ja rusikad alla ning hingad välja. Mõlema jalaga korda seda harjutust 5—10 korda, lõug kogu aeg vastu pörandat. Paari päeva pärast võid proovida tõsta mõlemaid jalgu korraga (harjutus tugevdab lülisamba ja tuharate lihaseid).

VEEL ÜHT-TEIST JALGADE KOHTA

Paljudel naistel, eriti neil, kes töötavad istudes ja kannavad pidevalt kõrge kontsaga kingi, võib esineda põlveõndla kramp. Nimetus kõneleb enda eest ise: naine, kellel see on, kõnnib alati mõnevõrra kõverdatud põlveliigestega ega suuda seliliasendis jalgu põlveliigestest täielikult sirgeks ajada.

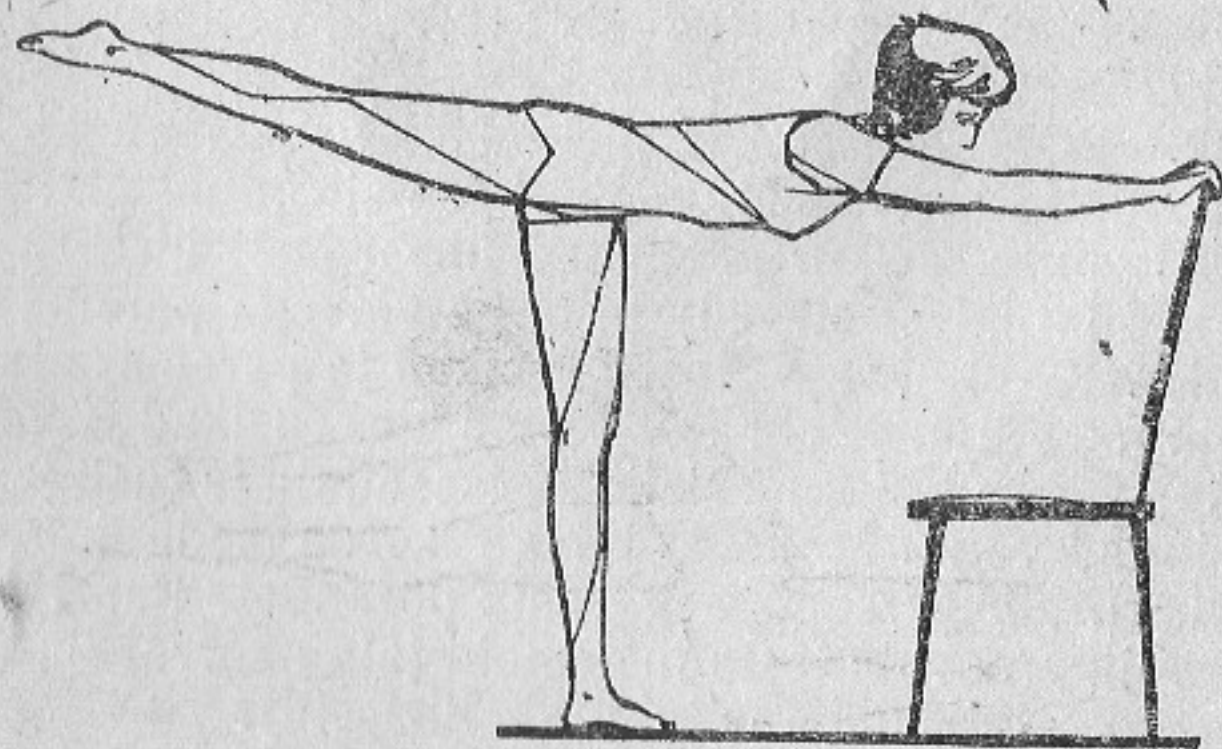
See on kehahoiaku viga, mida esineb isegi noortel naistel, kui nad ei tegele võimlemise, spordi ega turismiga. Kõndides jätaavad nad vanade tudikeste mulje.

Õnneks on seda viga väga lihtne parandada, kui järjekindlalt teha spetsiaalseid harjutusi. Annan need mõju kasvu järjekorras. Samas järjekorras tuleb neid ka sooritada: mõne päeva teed üht harjutust, siis asud järgmise kallale.

Esmalt toon lihtsamad, need, mille sooritamise järel ei teki jalgade tagumiste poolte lihastes, mida just tulebki venitada, tugevat ebameeldivat valu.

I. KALLUTUS SEINA ÄÄRES. Seisad seinast väikese sammu kaugusel (hiljem tuleb seda vahet suurendada) näoga seina poole, kannad koos. Käed sirutad horisontaalselt ette ning toetud pihkudega vastu seina. Selles asendis sooritad kehakallutusi ette, kõverdades käsi küünarliigest väljapoole. Keha on sirge, kannad vastu põrandat surutud. Käsivarte sirutusele järgneb kõverdus, taas sirutus jne. Kordad harjutust 15–20 korda. Hingad rütmiliselt.

II. KALLUTUS LAUA JUURES. Seistes laua või tooli juures, toetud õlgade laiuselt pihkudega lauale. Seejärel nihutad jalad nii kaugele tagasi, et käsivarred moodus-



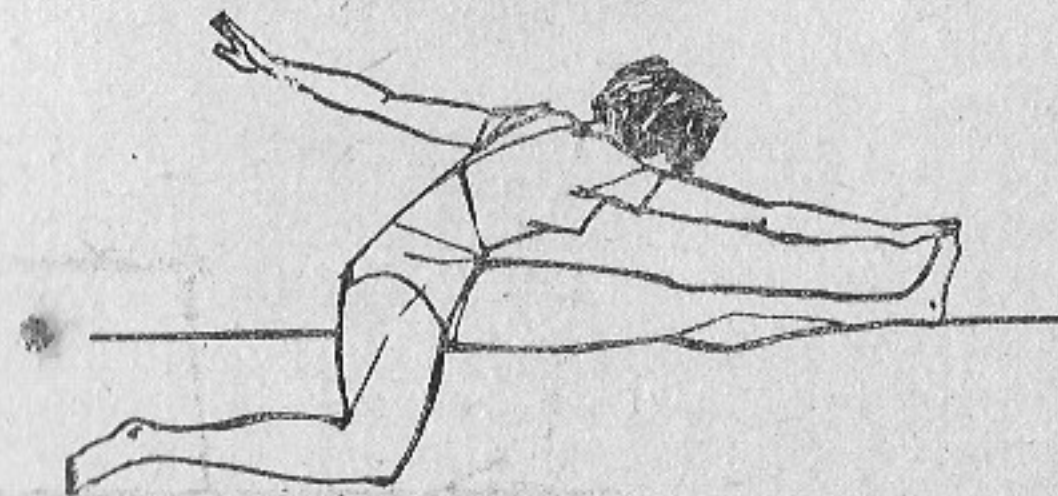
takald lauaplaadiga täisnurga, aga kogu keha oleks sirge. Kannad on vastu maad surutud. See ongi kallutus laua juures. Aga harjutus jätkub veel: «üks» — kõverdada põlvest üht jalga, tõmmates selle rinnakorvi vastu, «kaks» — sama jalaga energiline löök taha ja üles (tugijalg peab kogu aeg sirge olema). Seda liigutust kordad 5–8 korda, siis jalgade vahetus ja sama teise jalaga. Harjutuse teine faas on loonisel.

III. «KARUKÖND». Püstiasendist painutad ette ja alla kuni peod toetuvad jalgadest üsna kaugele põrandale. Hoides seda asendit, kõnnid edasi: parem käsi ja vasak jalg, vasak käsi ja parem jalg. Püüa, et põlved oleksid võimalikult sirged. Algul teed 10–15 karusammu, päev-päevält järjest rohkem.

IV. PUUSADE TÖSTED. Toengpõlvitus: käsivarred ja puusad on kehaga täisnurga all, käed toetuvad õlgade laiuselt põrandale, varbad ettepoole. «Üks» — viid keharaske õlgadele ja tõstad istmiku üles, kuni põlved on sirged, «kaks» — tagasi toengpõlvitusse. Sirutuse ajal toetud põrandale täistallaga. Harjutust kordad 8–12 korda.

V. «KASSIKUUR». Kükitad varvastel, põiad ja põlved koos, väikese sammu kaugusel toetuvad peod õlgade laiuselt vastu põrandat. «Üks» — tõstad puusad üles ja lased kannad põrandale. Küünarliigesed ja põlved on sirutatud, pea ripub alla. Sellist asendit kutsutaksegi «kassiküüruks». «Kaks» — tagasi toengkükki. Kordad harjutust 3–5 korda, seejärel sirutad end, seisad, lõdvestad vaheldumisi jalgade lihaseid ning uuesti toengkükk. Harjutust tervikuna kordad 5–10 korda.

VI. «TÖKKEASEND». See on pärit tõkkejooksust ja sooritatakse nii: istest, kus jalad on sirgelt ees, viid parema jala mööda põrandat küljele, kõverdades seda tugevasti põlvest. Puusad on täisnurga all, käed tõstad külgedel horisontaalasendisse. «Üks» — sooritad kehapöörde ja



kehakummarduse ette, püüdes parema käe sõrmedega puudutada vasakut põida; vasaku käe sirutad tugevasti tahvasak jalg peab olema põlvest täiesti välja sirutatud. «Kaks» — sirutad keha, viid käed kõrvale. Kordad harjutust 3—10 korda. Siis vahetad jalgade asendit, viid kõrvale vasaku jala ning uuesti sama harjutus sama arv kordi. Esialgu soovitan sul jääda kolme kordamise juurde. Harjutad vabalt: kummardamise ajal välja, sirutamise ajal sisse.

Kui oled nende harjutuste kannatliku sooritamise abil põlveõndla krambist lahti saanud, siis soovitan sul neid nagu jalgade harjutusigi igapäevase hommikuvõimlemisprogrammi lülitada. Kordamiste arvu võid vähendada. Soovin edu.

KUI SOOVID NÕTKET PIHTA

I. HARJUTUS KÜÜNARNUKIGA. Harkseis (mida enam harjutust valitsed, seda suurem võta harkseis), põiad on paralleelselt, käed selja taga, küünarnukid surutud võimalikult taha. «Üks» — sooritad sellest asendist painutuse ette ja alla koos tugeva kehapöördega, nii et parema küünarnukiga puudutad vasakut põlve; põlveliigesed on sirged (samaaegselt hingad välja). «Kaks» — sirutus ja surud küünarnukid korralikult taha (hingad sisse). «Kolm» — sama kehapööre-painutus, nii et puudutad vasaku küünarnukiga paremat põlve. «Neli» — sirutus. Kordad harjutust kummalegi poole 10—20 korda.

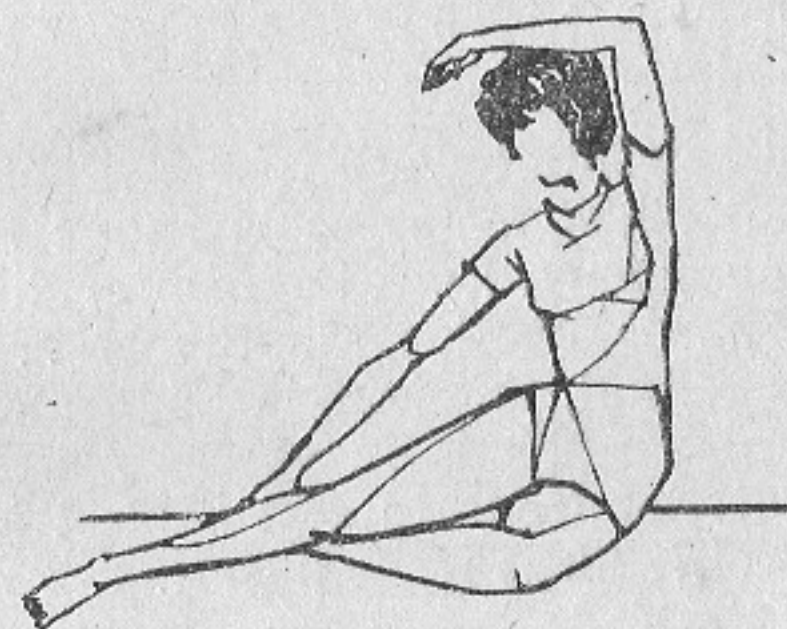
II. PAINUTUS ALLA KÜLJELE. Seisa vasaku küljega suure sammu kaugusel toolist või kušetist. Põlvest sirge vasaku jala toetad kušetile või toolile. «Üks» — kummardus alla, nii et puudutad sõrmedega tugijala varbaid (parema jala), «kaks» — sirutus, «kolm» — kummardus alla ja vasakule, nii et puudutad selle jala varbaid, mis toetub toolile (vasaku jala), «neli» — sirutus. Kogu harjutust kordad 5—10 korda. Siis muudad algseisu, toetad parema jala toolile ja sama arv kordi sooritad harjutust vastassuunas.

III. JALA ÜLEVIIMINE. Lamad selili, käed küünarnukist nürinurga all kõverdatud, peopesad vastu põrandat. Kõverdad põlvest parema jala ja viid ta tugeva puusapöördega üle vasaku jala vasakule, kuni põlv puudutab põrandat. Selle liigutuse ajal peab vasak jalg olema tugevalt välja sirutatud. Siis tagasi algseisu aeglase põlveliigese

harjutamisega. Kummagi jalaga kordad harjutust 10—15 korda.

IV. KERERINGITAMINE. Suur harkseis, põiad paralleelselt, käed puusas. Sooritad keharinge ette, paremale, taha, vasakule, ühtekokku 3 korda. Seejärel vastupidises suunas. Tervikuna kordad harjutust 5—10 korda.

V. AEGLASED PÖÖRDED. Istud, jalad harkis, põlved sirged, käed horisontaalselt ees, abaluud taha surutud. Sooritad aeglaselt tugeva kerepöörde vasakule, siis sujuvalt paremale, uuesti vasakule jne. Kuue pöörde järel laskud selili ja lõdvestad lihased. Kordad seeriat 3—4 korda, pidades meeles, et harjutuse sooritamise ajal on vaja vabalt hingata.



VI. PAINUTUS KÜLJELE. Algseis on üsna keeruline ja harjutus ise raske, kuid muudab saledamaks mitte ükski taljet, vaid ka puusi.

Lamad vasakul küljel, vasak jalg põlvest kergelt kõverdatud ja pisut ette nihutatud, väljasirutatud parem jalg toetub vasaku jala pahklule. Küünarnukist kõverdatud käed toetuvad põrandale, peopesa peopesal, laup toetub pihkudele. «Üks» — tõused sellest asendist istesse, tõstes samaaegselt vasaku käe kõverdatult pea kohale, aga parema käega haarad vasaku jala pahkluu kohalt kinni: parem jalg jääb sirgeks. (Kui sa ei suuda haarata pahklust kinni, on halvasti, ent mitte väga. Paari päeva pärast õnnestub see sul kindlasti.) «Kaks» — pöördud tagasi lamamangusse, toetades lauba pihkudele. Ära unusta hingamist! Algul kordad harjutust 3 korda, kuni jõuad 10 korrani. Vahetad algasendit (lamad paremal küljel) ja «pinad» end veel 3—10 korda.

Harjutus muudab keha ka paindlikumaks, nii et seda saab kavasid võtta.»

KIRKA PÄIKESE ALL

KAHVATU NÄO KADU

«Meri . . . , kord helesinine, kord roheline, kord rahulik, siiski hõbedaste vahutortidega. Ääretu ja kauge ning lähedane, tasa vastu jalgu õõtsuv. Kord taganeb arglikult, siis jookseb jälle minu juurde. Imeilus, rahutu meri . . . »

Anna seisis rahnul, mis kõrgus Läänemere heleda, inimestest tulvil plaaži kohal. Ta vaatas merele, samal ajal hoolikalt jälgides, et Irena ta eest päikest ära ei varjaks.

«Millest see on?» küsis Irena laisalt.

«Mis asi, millest?»

«Noh see, mis sa rääkisid.»

«Tuulest, päikesest ja armastusest,» naeris Anna. «Tead, meri on minu kõige suurem ja kõige ustavam armastus. Olen temasse armunud, aga iga armunu peab ju rumalus loobisema.»

Irena vaatas teda veidi kahtlevalt.

«Olen sind alati pidanud naiseks, kes vaatab maailma kainealt, kerge irooniaga, irooniaga, kus ei puudu ka kübeke õelust, ja äkki selline romantilisus: armastad merd, eraldatud inimestest, nii palju kui see sul siin õnnestub. Ära vaidle vastu. Parimaks asitõendiks on ju see varjatud kohal, kust on näha plaaži ja meri, aga sa ise jääd nähtamatuks. Väljud sellest oma urkast ju ainult selleks, et olla lähemal oma «suurele armastusele», lihtsamalt öeldes suplemiseks.»

Anna istus tekile, laskus selili ja äkki vilksatasid ta päevitanud jalad üle pea. Üks tagurpidi kukerpall, ja juba ta istuski üllatunud Irena ees.

«Ei, sa pole õigel teel. Siia üksindusse ei toonud mind hoopiski mitte romantika.»

Esiteks, ma ei armasta kära ja tunglemist, Varssavis on seda isegi küllalt.

Teist põhjust demonstreerisin ma sulle hetke eest. Päevitamist küljelt küljele keeramise meetodil ma ei tunnista. Ma armastan liikuda. Sellepärast, nagu sa oled märganud, pean ma alati midagi tegema. Ja kui ma mõnikord sõidangi mere äärde pisut pingul supelkostüümis, siis ära sõites olen alati kõhnem. Selles üksinduses siin on mul vabadus: võin võimalda niipalju kui süda lustib, ilma et ma mingit sensatsioonit tekitaksin.

Kolmandaks, õlis praetud lesta lõhna, kui see pannilt tuleb, võib ju välja kannatada, aga keegi ei sunni mind seda lõhna plaažil sisse hingama.

Küll sa näed, homme või ülehommel algab kindlasti torm ja siis me peame alla plaažile minema, muidu külmume siin üdini läbi. Siis hakkad sa kogu aeg oma peent nina-keest kahe sõrmega kinni hoidma.

Vuih . . . ma ei saa aru, kuidas saab end päevitamise jaoks söögiõliga üle valada! Muide, üks väga armas «leslake» rääkis mulle siin, et kasutab päevas pool liitrit söögiõli. Ja oluks veel õige suur pind sisse määrada . . . Kui ma temaga juttu ajasin, pidin seisma kogu aeg pealetuult, et mitte ära minestada.»

«Aga see-eest on need kõndivad «õliveskid» ka mustad nagu neegrid.»

«Ma eelistan olla vähem must, selle asemel et ennast ja teisi piinata selle kohutava lõhnaga, mida nahk eritab pärast pesemist. Ja pealegi ei käsi mitte keegi mind lamada ja lamada, kaheksa tundi päevas: kord kiruda päikest, kord midagi muud. See on ühtlasi nii ebatervislik kui ka ebameeldiv ja nahale kahjulik.»

MINU PÄEVITAMISE SÜSTEEM

«Vale ja liiga tugev päikesepaiste doseerimine toob pigem kahju kui kasu.»

«Anna, võib-olla on parem, kui ma varju lähen?»

«Istu julgelt 15 minutit veel, küll ma juba valvan. Ütle sinu selgesti, et liiga palju ja valesti ei tohi, aga see ei tähenda, et päikesepaistet peab vältima. Otse vastupidi: kui arsti poolt pole antud teistsuguseid korraldusi, tuleb päikest endasse ammutada. Päikest tuleb ohtralt kasutada, ta on suurepärane kosmeetik, ainult et kasutada on vaja

teda arukalt, mis kõige tähtsam, vähehaaval ja pärast 40. eluaastat tuleb olla ettevaatlik... Olen ma ilusa päevitanud?»

Anna pööras ennast igast küljest ja demonstreeris oma ilusat kullavärvi pruuni. «Peale selle ära unusta, siia sõitsin ma alles nädal aega tagasi ja *au naturel* on nahk väga hele.»

«Väga ilus! Kui me möödunud aastal paar päeva pärast puhkuse lõppu kohtusime, ei jõudnud ma sind lihtsalt imetleda: ilus, ühetasane pruun, ei mingit naha kestend, mist ega jälgegi kortsudest silmade ümber!»

«Tahad ma räägin sulle, kuidas seda saavutada. Saladuste suhtes pole ma selline kadekops nagu enam naised.

Kõigepealt, nagu ma juba ütlesin, on vaja päevitada vähehaaval. See natuke rohkem kannatlikkust alguses aitab sul vältida ebameeldivaid ja ebaesteetilisi tagajärgi. Mõelge: No neid jätkub, kui lasta pilgul mööda plaaži käia. Näed nii kannatlikkuse puudumise suuremaid kui väiksemaid tagajärgi. Mõned eksemplarid näevad välja nii, nagu oleksid nad maajade romaani lehekülgedelt maha astunud, aga enne on nende nahka veel mingid komantšid või siuud kergelt koorinud.

Eks proovi sellisele kõige võluvamagi naeratusega öelda «head ööd»! Tean isegi neid, kes öö läbi istuvad päevituskostüümis ja mängivad bridži, sest põlenud nahk ei lase lamada.

Aga läheme nüüd tagasi päevitamise juurde. Esimesel kahel, kolmel päeval ma keha nahka enne päevitamist ei kreemita, küll aga pärast päevitamist. Selleks kasutan ka vedelat rasvast kreemi või päevitusõli. Silmade ümbrust kreemitan kergelt ka enne päevitamist lanoliin- või klorofüllikreemiga. Kohustuslik on pidev päikeseprillide kandmine.

Kolme päeva pärast kreemitan kergelt nahka ka enne päevitamist.

Päevitamist alustan 15–30 minutist igale küljele. See juures püüan kõndida, aga mitte lamada. Ja kõndida on vaja üsna palju, kõige parem mere äärt pidi.

Pärast suplust kreemitan nahka tingimata.

Väga tähtis on minu arvates päevitanud kohtade korralik pesemine. Kohe pärast rannast tulekut pesen ennast üsna sooja vee ja lasteseebiga ning määrin naha sisse oliivi-

õli või lanoliinkreemiga.* Nahk imeb siis endasse hästi rasva, mistõttu kreemiga pole mõtet kitsi olla.

Kuni nahk pole veel täiesti päikesega harjunud, tuleb kõige tundlikumaid kohti aeg-ajalt päikese eest varjata. Näo keha ei põle mitte ühtlaselt pruuniks. Kriitilised kohad on lauba ülaosa, nina, õlgade tagumised osad, dekoltee alumine osa, reite ülemised osad eestpoolt ja põlve allad.

Eriti ettevaatlik tuleb olla näo päevitamisega. Nägu päevitab kõige lihtsamini, sest selleks on kõige rohkem võimalusi. Kui ma päevitan lamades (terve hommik otsa on raske mööda randa edasi-tagasi joosta, ainukeseks vahelduseks ujumine), siis vahetevahel katan näo kinni. Selleks on mul suur kerge rannakübar, mida ma muuks otstarbeks peaaegu ei kasutagi. Juukseid, kui vaja, varjan rätiga.

Näo päevitamine käib hoopis teisiti: kreemitan ohtralt enne päevitamist ja tagasihoidlikult pärast pesemist. Nüüd kasutan erandina näo pesemiseks sooja vett, muidu rasv ei lahustu, loputan aga kohe külma veega. Pärast pesemist tuleb määrda ainult veidi kreemi näole ja kaelale, et nahk oleks kuivaks ei muutuks. Õhtul enne magamaminekut on vaja nagu samamoodi kui pärast päevitamist uuesti pesta ja kreemitada. Peale päevitamist on minu armastatuimaks kreemiks lanoliinkreem, mida soovitan sullegi. Seda võib kasutada ka enne päevitamist, aga minu nahk higistab seile all ning erituvad väikesed higipisarad, mida ma ei salli. Katseta, võib-olla sinu nahk ei reageeri niiviisi, muidu on kreem selleks otstarbeks väga sobiv. Väga hea on ka kakao-või (ka selle all, muide nahk higistab).**

Hoolitse silmade eest. Kreemita ohtralt nii ülemisi kui alumisi silmalauge. Nägu päevitades pane ette kas päikeseprillid, kata silmad lehtedega või kitsalt kokkupandud õhukese rätiga.

Silmalaugusid päevita vähehaaval päeva jooksul paar

* Siin tuleks autorit parandada. Näo sooja vee ja seebiga pesemine pärast päevitamist on lubatud rasuse näonaha korral, normaalse ja kuiva naha puhul mitte. Suvel kaotab nahk isegi palju niiskust (higistamine, päikeseikiirgus), kui veel iga kord pärast rannast tulekut seepi kasutada, kaotab nahk peale niiskuse ka loomuliku rasukatte, mille tagajärjel naha elastsus väheneb ning tekivad kuivus ja enneaegsed kortsud. Seetõttu, kui rannast tuleku järel nahka emulsioonkreemi või mõne taimeõliga puhastada. I. T.

** Meil seda vabamüügil pole. I. T.

korda, et nägu ühtlaselt pruuniks muutuks. Sealjuures pead hoolikalt jälgima, et sa silmi ei kissita, muidu jää sulle mälestuseks mererannast valge kortsuvõrk.

PAIKESEPOLETUS

Pöördume veel kord tagasi nende kärsitute juurde, kes arvesta mõnikord loomulike või kunstlike (kvarts-) kiirgus- ohtlikku mõju. Liiga tugev naha päevitamine põhjustab päikesepõletust. Kui «ilus» see välja näeb, võid iga päev naha, kui mööda plaazi ringi jalutada.»

«Aga kui juhtus, mis siis teha?»

«Kui pole võimalik pöörduda heasse kosmeetikakabinetti, tuleb end ise koduste vahenditega aidata.

Hommikul tuleb pesta ülearu põlenud kohti pudrugamis on valmistatud peotäiest kaerahelvestest (sõrmed vahel peeneks hõõrutud helvestele lisame vett). Loputamiseks keedetud veega. Kergelt kuivatatud nahale tuleb määrada paks kord rasvast kreemi ja õrnalt nahasse tupsutada. Seda viimast protseduuri kordad 2—3 korda. Ka silmade alla määrad rasvast kreemi ja tupsutad õrnalt nahasse. Kaerahelvestega tuleb pesta ja rasvase kreemiga määrada ka kõiki ülejäänud põlenud kohti.

Ohtul tuleb nägu (ja teisi kohti) pesta leige vee (kõige parem on vihmavee või booraksiga pehmenetatud vesi) ning lasteseebiga, kergelt kuivatada ja vedela emulsioonkreemi sisse kastetud vatitampooniga kaua tupsutada. Pärast seda protseduuri tuleb panna silmade alla toitev kreemi.*

Lisaks sellele toob kergendust toitemask, aga maskidest räägin hiljem.

Mõnel võib liiga intensiivne päevitamine esile kutsuda punaste veresooneilaiendite ilmnemise näole. Need on kapillaarilaiendid, millel on see paha omadus, et nad ei taha isegi ära kaduda. Ka hoopis teine põhjus võib kapillaarilaiendite esile kutsuda, nimelt külm.

Kapillaarilaiendite ilmnemise korral jääb üle vaid üks minna arsti juurde, kes siis määrab (või mitte) ravikuuri elektrikoagulatsioonini. Ja omalt poolt võin soovitada vaid üht: seda ravi (kui arst selle määrab) on kõige parem teha

* Päikesepõletuse korral on veega pesemine ebasoovitav, rääkimata seebist, küll aga kasutatakse veega lahjendatud rööska piima, petipiima või nisukliivett (keedetult). I. T.

alla, kui õhutemperatuur on enam-vähem stabiilne (ilma suuremate kõikumisteta, mis võivad mõnikord esineda ühe päeva jooksul), seega kas varasügisel või hiliskevadel.

Kellel on kalduvus kapillaarilaiendite tekkimiseks näole, peab vältima liiga tugevat päikesepaistet ja suurte temperatuurikõikumiste mõju näonahale ning kartma nagu tuld kohvi ja alkoholi.

Päevitamise ajal on alkoholi ja ka kohvi pruukimine üldse ebasoovitav. Asenda see parem porgandimahla ja kasuta seda ka välispidiselt.

Regulaarne porgandimahla joomine (kolm korda päevas üks klaasitäis), kõige parem enne einet, annab, rääkimata vitamiinisisaldusest ja soodsast mõjust neerude, maksa ning soolestiku tegevusele, nahale terve värvingu ja aitab kaasa päevitamisele.

Välispidiselt kasutatuna toidab porgandimahl nahka, mis läbi see omandab kergelt päevitanud väljanägemise. Sel eesmärgil tuleb vatitampoon niisutada porgandimahlaga ning näo, kaela, käte ja jalgade nahka ühtlaselt määrada ja kuivamiseni tupsutada. Kui mahl on juba hästi nahasse imendunud, tuleb nahale kanda veidi oliiviõli või vedelat emulsioonkreemi.

Seda protseduuri olen edukalt kasutanud ka kevadel. Kindlasti on see parem kui mitmesuguste «isepäevitajate» kasutamine, mis parimal juhul ei avalda mitte mingisugust mõju.

PAIKESEPISTE JA MINESTUS

Kaakisin kahjustustest, mida võib ilule tekitada päike, kui tema vägevust mitte arvestada. Aga päikesejõu alahindamisel võivad olla ka tõsised tagajärjed — päikesepiste ja minestus.

Kas sa, Irena, oskaksid sellisel juhul esmaabi anda?»

«Arvatavasti. Eks seda oska igaüks. Kannatanu tuleb lamama panna, anda juua midagi külma...»

«Aga kas päikesepiste ja minestus on üks ja seesama?»

«Muidugi.»

«No sinu patsient ma küll olla ei sooviks. Siin on põhimõtteline erinevus esmaabi andmises. Päikesepistet tekitab päikese kiirte vahetu mõju peale ja kaelale. See on ajukelme ja ajukoore ülekuumenemise tagajärg. Nähud on peapööritus, iiveldus (isegi oksendamine), kiirenenud südametegevus, pinnaline hingamine. Diagnoosimisel on

otsustava tähtsusega näo värv, see on sinakaspunane. Näo värv määrab ka, millisesse asendisse tuleb kannatan panna, nimelt poollamavasse asendisse, pea üleval; loomulikult valime tuulelaheda ja päikesevarjulise koha, vabataime haige rindkere pigistavatest riidetest, et värske õhku juurde pääseks. Seejärel anname palju jahedat vedelikku juua ja asetame pea peale külma märja lapi.

Halb enesetunne peab mõne hetke pärast mööduma. Teadvusekaotuse korral pritsime näkku külma vett ja anname võimaluse korral nuusutada nuuskpiiritust kas sõrme pealt või niisutatud riidetükilt. Pärast teadvuse tulekut anda südametööd ergutavaid vahendeid, nagu musta kohvi või kanget teed. Sel ajal, kui antakse esmaabi, peab keegi kutsuma kohale arsti.

Ka minestus on plaažil tihti ettetulev juhtum. Minestus on nõrkemine koos lühiajalise teadvusekaotusega, mis on põhjustatud lühiajalisest väheveresusest peaaigus. Minestatu hingamine on kiire, pulss kiirenenud, laubal külm higi. Eksimatult aga teed päikese pistet ja minestuse vahel kui vaatad haige nägu: see on kahvatu. Selline kannatan tuleb samuti asetada vilusse, tuulelahedasse kohta, aga teistsugusesse asendisse — horisontaalselt lamama, jala üleval. Seejärel vabastada kannatanu pigistavatest riidetest, pritsida näkku külma vett. Pärast teadvusele tulekut anda juua vett, kui vaja, siis ka südametilkku. Kutsuda arsti. Ja see ongi vist sel teemal kõik.»

* * *

Anna vaatas kella.

«Kell hakkab kaks saama. Oodata on, et meie härrad tulevad meid ujuma kutsuma. Lähme jahutama ennast minu armsa männi vilus.

Ja üldse peaks suplus enne lõunasööki olema ainult liiva, higi ja ülearuste õlide mahaloputamine. Kes tahab tõsiselt, pikemalt ujuda, peab seda tegema enne, aga mitte pärast päikesevanni.»

«Miks?»

«Aga sellepärast, et ujumine pärast päevitamist on teravilisel põhjustel vastunäidustatud. Kohe selgitan sulle üksikasjalikult. Pikaajalisel päikese käes viibimisel soojeneb nahk tugevasti, nahas asuvad arvukad veresooned laienevad ja neisse voolab rohkem verd. Äkiline jahtumine põhjustab nende järsu ahenemise ja järsu vere äravoolu nahast, aga süda ei armasta selliseid ootamatusi.

Iga kord enne külma vette minekut tuleb ennast varjuda või mööda kalda äärt jalutades maha jahutada ja minna vette pikkamööda, järk-järgult end märjaks tehes. Pärast polvini vette minekut tuleb märjaks kasta kogu keha, alates jalgadest ja kätest. Erilist tähelepanu tuleb pöörata südamele, mida jahutame kõige viimasena.»

Nad seisatasid parajat kasvu männi all. Akki haaras Irena oma kaaslasel käsivarrest, osutades mitte küll suule, aga see-eest kärarikkale kambale plaaži sissekäigu juures:

«Vaata, Anna, mis seal lahti on? Võib-olla on mingi õnnetus juhtunud?»

Samal ajal moodustas napilt riidetatud, paljaste, väga pruunide mõlema soo esindajate seltskond ringi. Keskel seisis häbelikult kühmus äsjasaabunud «valge». Ringis algas metsik indiaanitants, plaksutati meloodia rütmis käsi. Hetke pärast kostis sünge laul:

Surm kahvanäole!

Las küpseb ära!

Las rasvas praeb,

kuni on küps...

Surm kahvanäole...

«Aah — need on ju üliõpilased Krakovist, kellega me eile võrkpalli mängisime. Rääkisid just, et ootavad üht oma kaaslast. Nüüd nad veel pesevad teda enne praadimist, see kuulub rituaali sisse.»

«ET JUSTNAGU MIDAGI POLEKS» (Harjutused plaažil)

«Et me kord juba plaažil oleme, siis pean sulle reetma oma plaažisaladuse.»

«No, no, mis see on?» Irena nihutas end, kõrvad kikkis, lähemale, valmis vastu võtma iga uudist.

«Ma ei talu apaatset tegevusetust. Püüan alati millegagi tegelda, isegi kui näiliselt paistab, et olen enda ändanud päikese tervendavate kiirte mõju valda.»

«Oigust öelda ei saa ma aru, kuidas on võimalik millegagi tegelda, kui oled tegevusetu. Milline see tegevus olla võiks?»

«Kärsti oled! Oota, kohe saad teada. Mul on olemas plaaži jaoks omad võimlemisharjutused, mida võib sooritada kõigi silme all, ilma et see sensatsiooni tekitaks. Oleks

ju kahju raisata nii palju aega lihtsalt paigalolemisele ühtlasi oleks see ebatervislik.

Nõndaviisi, kõigepealt siis käteharjutused. **Käsivarte pöörded.** Selili lamades sirutad käed kõrvale, nii et käsivarred on kehaga risti, peopesad vastu maad pööratud lihased lõdvad. Siis pigistad peod rusikasse ja ühtlasi pigistad käsivarte lihased. Seejärel keerad peopesad ühe poole ja lõdvestad lihased (samal ajal hingad sisse). Siis pöörad peod tagasi vastu maad, lõdvestad lihased ning hingad välja.

Kordad harjutust 15 korda. Siis tood käed vastu kehapuusade kõrvale, lõdvestad lihased ja puhkad.

Järgmine harjutus tugevdab peale käte ka rinnalihaseid.

Pingutus — lõdvestus. Jääd selili ja kõverdad küünarnukkidest käsivarred, asetades peod kukla alla. Selles asendis surud küünarnukid 5 korda vastu maad (hingad sisse) ja seejärel lõdvestad käsivarte lihased (hingad välja), misjärel tood käed puusade kõrvale. Kordad seda paar korda.

Jalgade ja kõhulihaste harjutused. **Kokkutõmbed-sirutused.** Lamades selili tõmbad aeglase liigutusega põlvekonksu (tallad libisevad kergelt mööda maad) ja hingad sisse.

Tõstes minimaalselt põidasid, sirutad jalad välja ja langetad vastu maad (hingad välja). Seejärel hingad sügavalt sisse ja hingad aeglaselt välja koos tugeva põiasirutusega (põlved on tugevasti välja sirutatud, jalalihased pingul). Kordad harjutust 10—15 korda.

Seejärel asud seljalihaste harjutuste juurde.

Vibuna ja sirgelt. Seda harjutust sooritad kõhuli lamades, käsivarred on küünarnukkidest kõverdatud, peopesad asetatud teineteisele, lõug kätel ja ... vaatad sinavasse kaugusse. Tõstad õlad maast üles, pingutades selja, tuharate ja jalgade lihaseid, peod jäävad lõua alla. Terve keha võtab kergelt (pisut) pingul vibu asendi (sissehingamine). Lõdvestad lihased, lased peod koos lõuaga vastu maad (väljahingamine). Kordad seda umbes 10 korda.

Nüüd piilud paar korda paremale ja vasakule, kas mitte mõni pole märganud su võimlemismanöövreid, ja keerad end selili. Sooritat **kõhulihaste harjutuse.** Tõused käte abita selililamangust istesse, ilma et kannad maast kerkiksid, ja sirutad käed ette, reite kohale. Kui sa seda ei suuda, on kõhulihased liiga nõrgad. Sel juhul tuleb sul istesse minna käsivarte vibutamise

Kõverdades jalad põlvedest, lähed üle rätsepaistesse ja tõused käte abita, pöidade välimistele külgedele toetudes põlvi ning sooritat kerge kehakummarduse ette. See näib loomuliku tõusmisena päevitustekilt ja on suurepärane kõhulihaste ning samuti ka jalgade harjutus. Soovitan sul alati niiviisi tõusta.

Kui oled sooritanud selle väikese, kuid mitmekülgse harjutuse kogu (garanteerin, et ilma kellegi huvi ärata-mata), lähed kas pikemale või lühemale jalutuskäigule piki tunda. Tagasi võid tulla mööda madalat vett, aeg-ajalt ka sügavamasse minnes (vesi kuni poole reieni), kus kõnnid paarikümne sammu ringis (see on suurepärane reielihaste tugevdamise harjutus).

Pea meeles! Plaažil võid igasugust liikumist kasutada kui harjutust ja, vastupidi, paljud harjutused näivad hariliku liikumisena.

Veel mõned nende harjutuste hulgast, «et justnagu midagi poleks». Võid neid ka ise kombineerida. Näiteks põiaringid.

Selili lamades kõverdad jalad kergelt põlvedest, parem jalg toetub tallaga vastu maad, vasaku jala tõstad üle parema põlve ja vasaku jala varvastega sooritat mõlemas suunas võimalikult suuri ringe. Seejärel vahetad jalad ja sooritat ringe parema jala varvastega. See on põialiigeste harjutus.

Või **sõrmeharjutus.** Käed puhkavad sirutatult keha kõrval, peopesad vastu maad. Toksides sõrmedega vastu päevitustekki, mängid tekil heliredelit. Nii tugevdad sõrmede ja randme lihaseid.

Või näiteks **pöörded.** Kui istud kas harilikult või rätsepaistes ja on vaja selja tagant midagi võtta, ära otsi kätega kobamisi selja tagant, vaid soorita energiline kehapöörde vasakule (pea keerab kõige tugevamalt), siis paremale ning parema käega võtad, mida vaja. Niisugustel harjutustel on soodne mõju su talje saledusele.

Minnes või tulles plaažilt kas metsikut rada pidi või otse läbi metsa, kasuta iga kraavi ja puukändu, et nendest lihusasti üle hüpata. Samuti võid kõndida mõned sammud kandadel, mõned varvastel.

Hulga selliseid harjutusi jätan sulle endale välja mõelda.»

MITTE ÜMBERMÕÖT, VAID KUJU ON TÄHTIS

«Naise käed, nagu teada, teenivad kõige mitmesugusemaid eesmärke, mõnikord isegi selliseid imestamapanevaid nagu söekandmine, põrandate poonimine ning teised proosased tööd.

Ent kõige sagedamini on naise väike käsi vajalik selleks, et kõvasti vaos hoida sotsiaalselt vajalikke üksusi ja oma meest samuti.

Nõndaviisi. Kõva käe režiim on hädavajalik igal pool, kus peab valitsema mingisugunegi kord, olgu siis avaliku paigas, kodus või kusagil mujal.

Ara vaata mind sellise ehmatusena, Irena. Ma pole põrmugi unustanud, et nad peavad olema ka õrnad. Ma konstateerin ainult, et naisel peavad olema tugevad pihud ja tugevad käsivarred.

Peale ülaltoodud väga tähtsate eesmärkide on tugevad käsivarred vajalikud veel sellisteks seltskondlik-kultuurilisteks meelelahutusteks nagu ujumine, aerutamine (näiteks süstadel pühapäevase väljasõidu ajal), suusatamine. Jaa, jaa. Käed on suusatamisel samuti vajalikud, tõsi küll, et vähem kui jalad, aga suuskadel matkajad tunnevad mõnikord, et käed on olemas, eriti siis, kui suusamäär on valesti valitud või tingimused erandlikult rasked.

Ilmselt ei pea ma sind enam pikemalt veenma, et naistel, kuigi neid kutsutakse õrnemaks sooks, peavad olema tugevad käsivarred (seda, et nad ilusad peavad olema, tead igaüks). Aga mida siis on vaja selleks teha?»

«Tean, tean!» hüüdis Irena võidukalt. «On vaja treenida. Noh, mis? Küllap oled oma õpilasega rahul. Õpetus on paika läinud.»

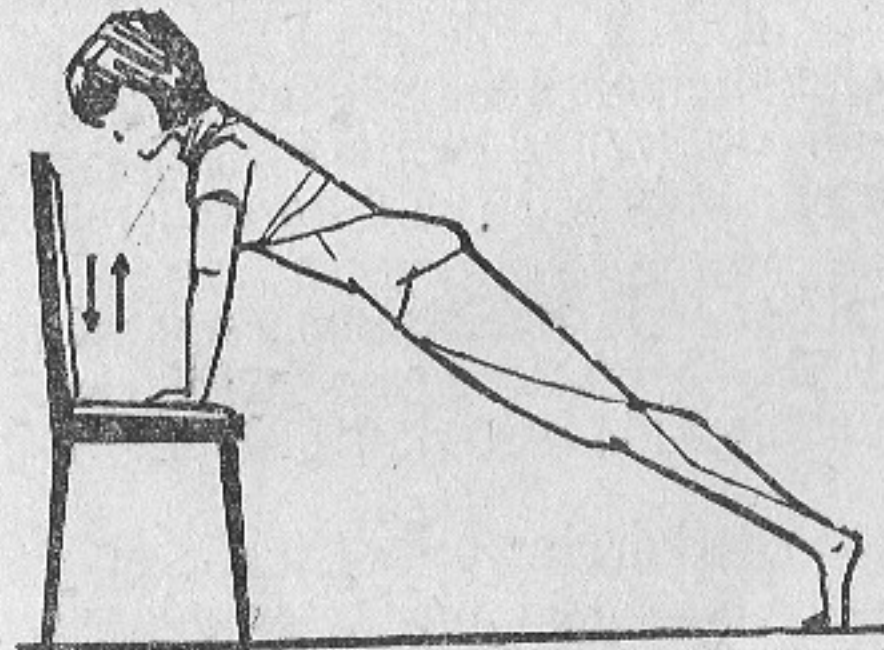
«Jah, tabasid märki.

Kui sa soovid, et sul oleksid tugevad ja hästiarenenud lihased käsivartel ning soovid harrastada selliseid spordialasid, nagu näiteks võrkpall, sõitmine süstadel või suuskadel, siis pead aasta läbi oma igapäevaste võimlemisharjutuste hulka lülitama ka käsivarte jõuharjutused. Siis sulle mõned.

KÄSIVARTE JÕUHARJUTUSED

I. KIIRE KÕVERDUS, AEGLANE SIRUTUS. Algseisukõs on toengseis põlvedel; käsivarred ja reied kehaga risti, pea kehaga ühel joonel (ei üles tõstetud ega alla lastud), varbad sirutatud, pihud toetuvad õlgade laiuselt vastu maad, sõrmed ees ja veidi väljapoole. «Üks» — sooritad sellest asendist tugevaid käsivarte kõverdusi küünarliigesest (küünarnukid väljapoole), «kaks, kolm, neli» — aeglane sirutus. Korrapäraselt hingates kordad harjutust 10—15 korda.

II. AEGLANE KÕVERDUS — KIIRE SIRUTUS. Seisad tabureti ees, haarad pihkudega tabureti äärtest ja nihutad ennast toenglamangusse. Kogu keha on ühel sirgel, abaluud hästi kokku surutud. Lugeses «üks, kaks, kolm», sooritad selles asendis küünarliigesest aeglasi käte kõverdusi (küünarnukid väljapoole), «neli» — kiire sirutus. Unustamata korrapäraselt hingamist, kordad harjutust 4—6 korda. Seejärel pöördud tagasi algseisu. Lõdvestad kerget raputades jalgade ja käsivarte lihased ning asud jälle toenglamangusse. Jälle kõverdused ja sirutused jne. Kogu harjutust võid korrata 5—10 korda.



III. KÕVERDUSED JA SIRUTUSED RIPPES. Seisad laua ääres ja kükitad, haarates õlgade laiuselt laua servast mõrvilsi kinni, et neli sõrme on lauaplaadi peal, põial all. Sirutad laua alla kordamööda mõlemad jalad, toetades need täistaldadele. Keha on ühel joonel, abaluud kokku surutud, õlad taha painutatud. Selles asendis kõverdud ning sirutad käsivarsi küünarnukkidest. Teed seda 3—4 korda (ära unusta korrapäraselt hingamist!). Seejärel tood jalad tagasi kükkasendisse, tõused ning seisad vabalt.

Lõdvestad jalgade ja käte lihased. Kogu harjutust kordad 3—8 korda. Mida kauem oled treeninud, seda tugevalt püüa käsi küünarnukkidest kõverdada.

Kui juttu tuleb suusataja harjutustest, siis annan sulle veel mõned jõuharjutused, mis, tõsi küll, on vähem intensiivsed kui mainitud.»

Anna, kes enamiku oma «traktaatidest» esitas kõneldes, kooskõlas tema tõekspidamisega «liigun, niisiis elan» peatus Irena ees, sirutas aeglaselt käed pea kohale ja tõus nendega kiiresti suure ringi.

«Oletan, et su pilk on niisama kiire kui mõistus. Kuidas olid nii kena ja panid tähele, millega on käsivarred ühendatud?»

«No kuidas seda öelda..., sinu ülejäänud osaga, mis on üldistada, siis naise ülejäänud osaga.»

«Õige, täiesti õige, kindlasti. Kasutades edasi üldistamise meetodit, võiksin seda omakorda kinnitada, et naine on osa maailmast. Näed, isegi hetke eest demonstreeritud harjutus,» jätkas Anna, «ei juhtinud sind sellele, et käsivarred on ühendatud rindadega.

Oled tähelepanematu, mu kallis.

KUI SOOVID, ET SUL OLEKS ILUS RIND

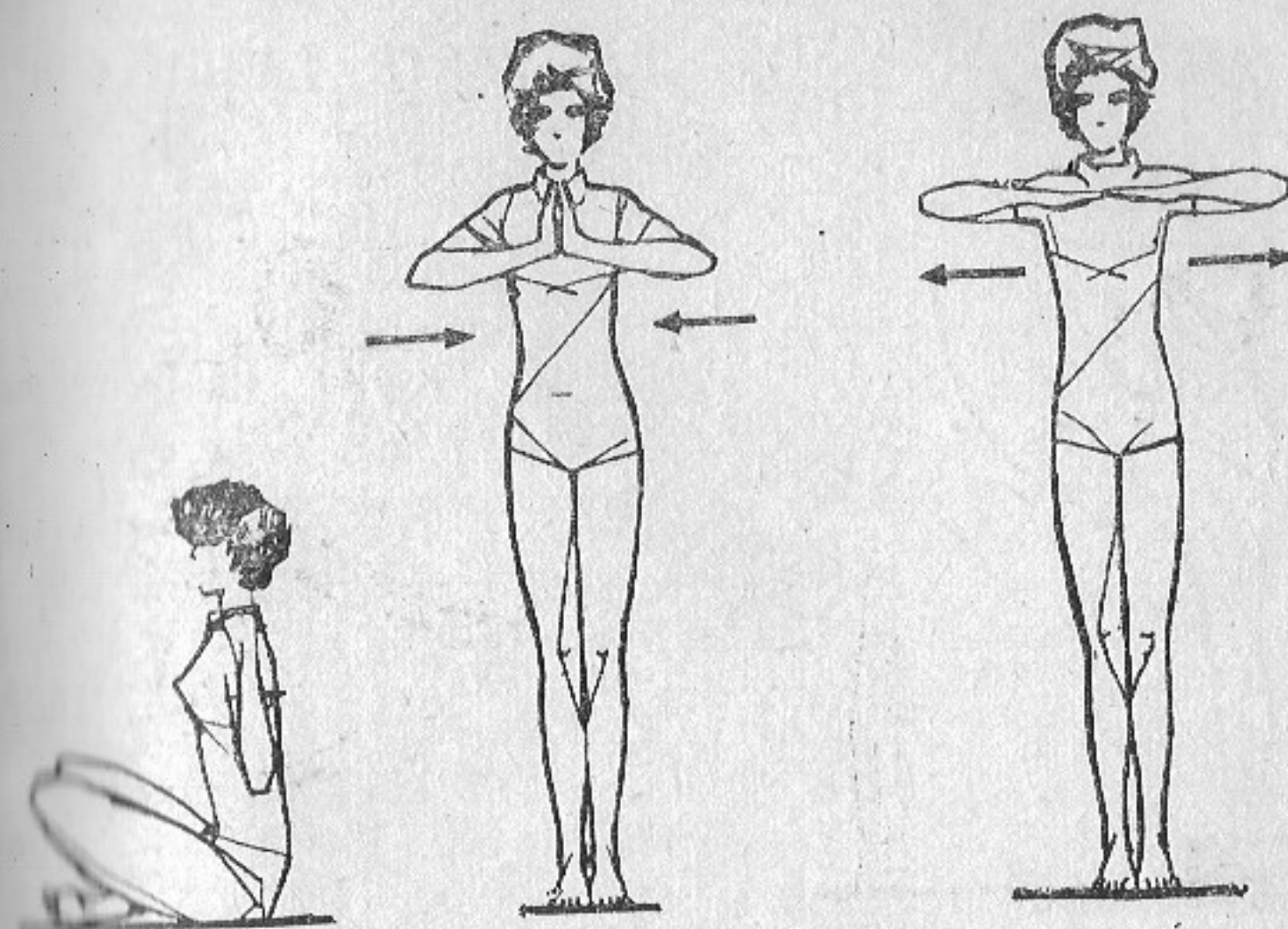
Kohe selgitan sulle asja teaduslikult: luudele, mis moodustavad õlad, on kinnitunud rinnalihased. Tugevad ja hästi vormeerunud rinnalihased (neid on seal mitu) — see on ilus rind.

Rinna eest on vaja hoolitseda varasest noorusest alates. Juba 13—14-aastaselt peavad tütarlapsed hakkama kandma rinnahoidjaid, isegi kui seda näiliselt veel vajagi pole.

Juba väikesest tüdrukupõlvest peale on vaja tütarlast harjutada pärast pesemist uhtuma rindu külma veega ja hommikuti iga päev end vööni üle loputama. Naha pingul hoidmiseks pole midagi paremat kui külm vesi, lihaste elastsuse alalhoidmiseks aga, nagu sa oled õigesti märganud, pole midagi paremat kui võimlemine.

Pane nüüd hoolikalt tähele, õpetan sulle paar harjutust, mida, tõsi küll, me tegelikult kutsume käsivarte harjutusteks, aga mis mõjuvad ka rindkere lihastele.

I. OLARINGID. Rätsepaiste. Käsivarred on kõverdunud, kokkupandud sõrmeotstega puudutad õlgu (küünarnukid on vastu keha, abaluud taha surutud). Soorita



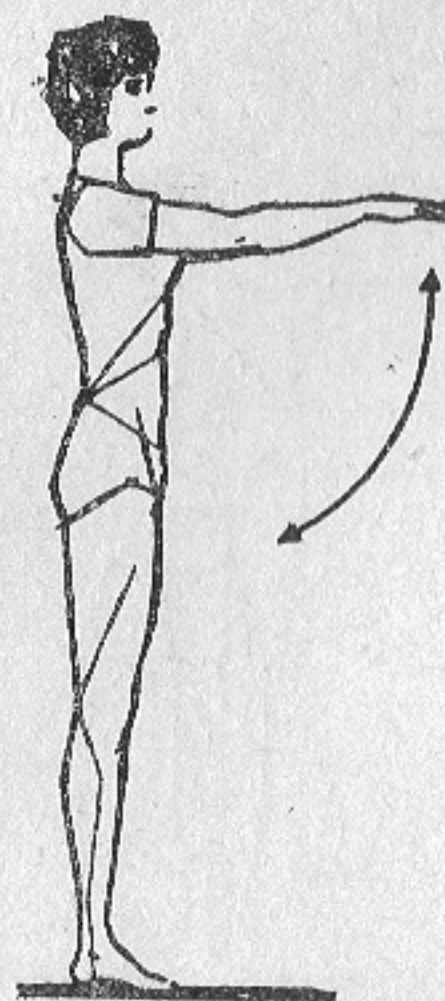
4 ringi, alustades õlgade viimisest üles, siis hästi taha, alla ja ette. Seejärel 4 korda alla, taha, üles ja ette. Tervikuna kordad harjutust 3—5 korda.

II. PIHKUDE KOKKUSURUMINE. Seisad. Käed asetad ette rinna kõrgusele, sõrmed koos, suunatud ülespoole, küünarnukid horisontaalselt.

«Üks, kaks» — kaks korda surud peod tugevasti kokku, «kolm» — pöörad sõrmed tugeva liigutusega enda poole, «neli» — sirutad peod nii, et ainult sõrmeotsad jäävad puutusse, «viis» — lased käsivarred langeda, «kuus» — tõstad uuesti käed rinna kõrgusele. Kordad harjutust 5—8 korda.

III. KÜÜNARNUKKIDE VIBUTUSED TAHA. Seisad. Küünarliigestest kõverdunud käed tõstad õlgade kõrgusele (küünarnukid õlgade kõrgusel), sõrmed sirged, sõrmeotsad koos ja rangluust pisut madalamal, peopesad allapoole. Küünarnukke vibutad energiliselt taha, peod eemalduvad teineteisest, aga käsivarte kõrgus ei muutu. «Üks, kaks» — vibutused taha, «kolm» — sirutad käsivarred kõrvale, vibutus taha, hoides neid kogu aeg samal kõrgusel, allalange mine on kõige suurem viga selle harjutuse tegemisel, «neli» — kõverdad käsivarred nagu harjutuse alguses. Kordad seda 6 korda. Tempo energiline. Ära unusta vabalt hingamist.

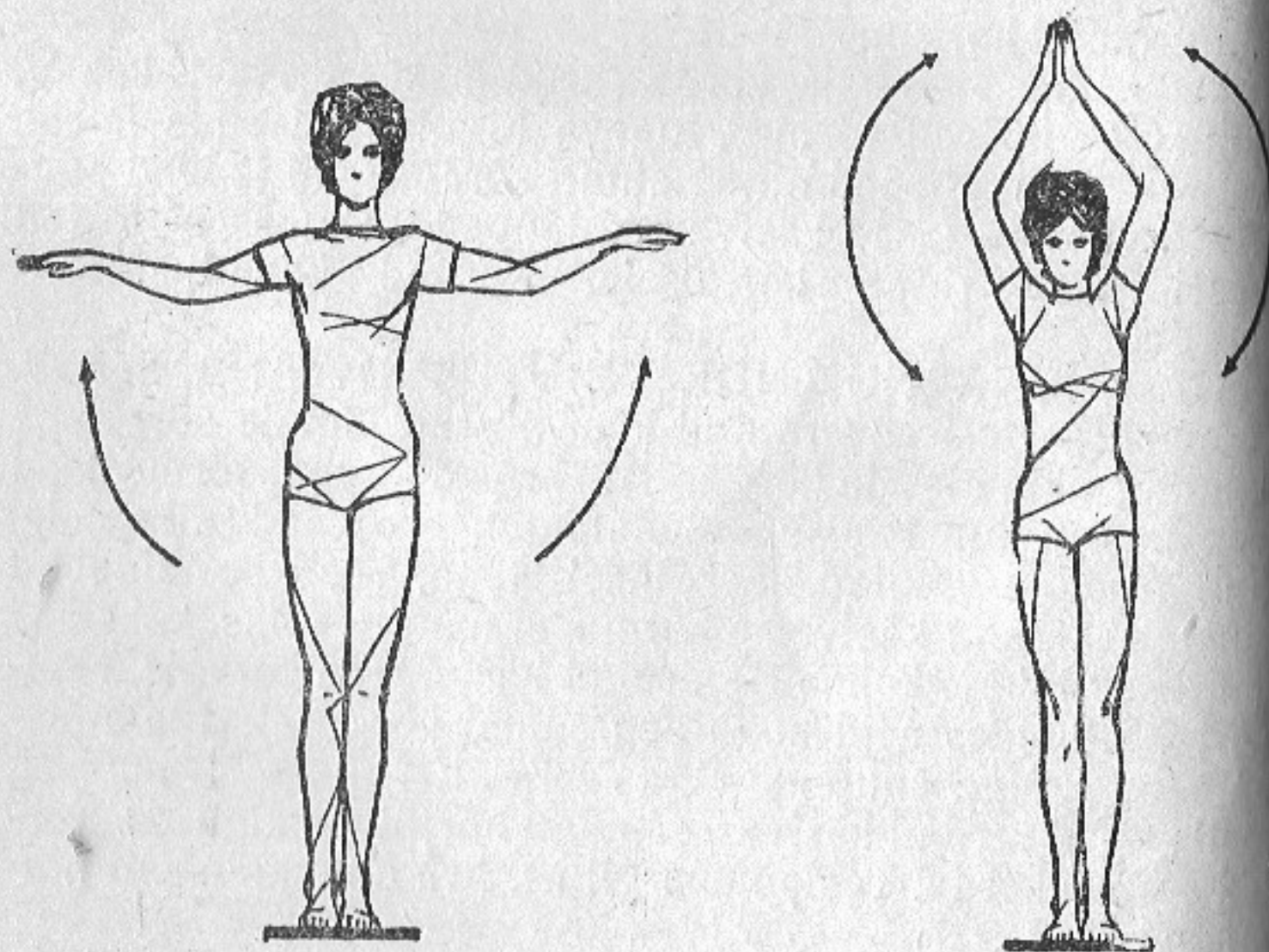
100 minutit ilu heaks



IV. KÄSIVARTE VIBUTUSEL
ULES. Seisad, pöiad koos. «Üks» —
tood parema käsivarre eest üles (lihased
on lõdvestatud) ja vibutad pea kohal
taha, «kaks» — kordad vibutust tugeva-
malt, «kolm» — lased käsivarre alla. Jä-
sama harjutus vasaku käsivarrele.
Mõlema käega kordad harjutust 4-
6 korda.

V. KÄSIVARTE TÖSTMINE. Seisad,
pöiad koos. «Üks» — viid pehme liigutusega kergelt sirutatud käsivarred hori-
sontaalselt ette, «kaks» — viid kaarega
alla kõrvale, «kolm» — pöörad peopesa
üles, «neli» — viid käed plaksuga pe-
kohal kokku (käed joonistasid jälle
vibu), «viis» — pihkusid pööramata too-
käed külgedele (jälle vibu), «kuus» —
pöörad peopesad allapoole ja langeta-
käed. Harjutust sooritad aeglase sujuva
liigutusega. Kordad 4—6 korda. Hing-
vabalt!

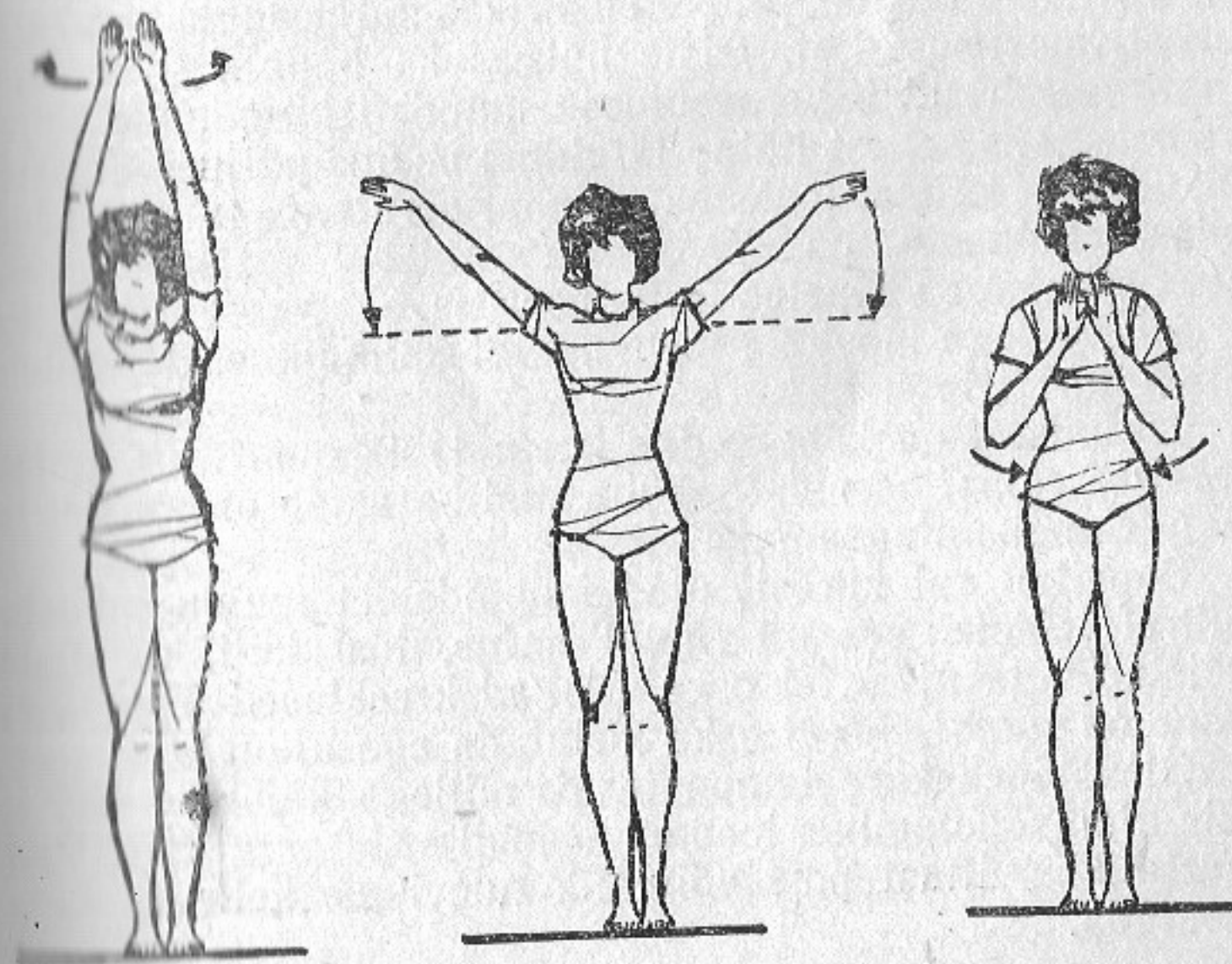
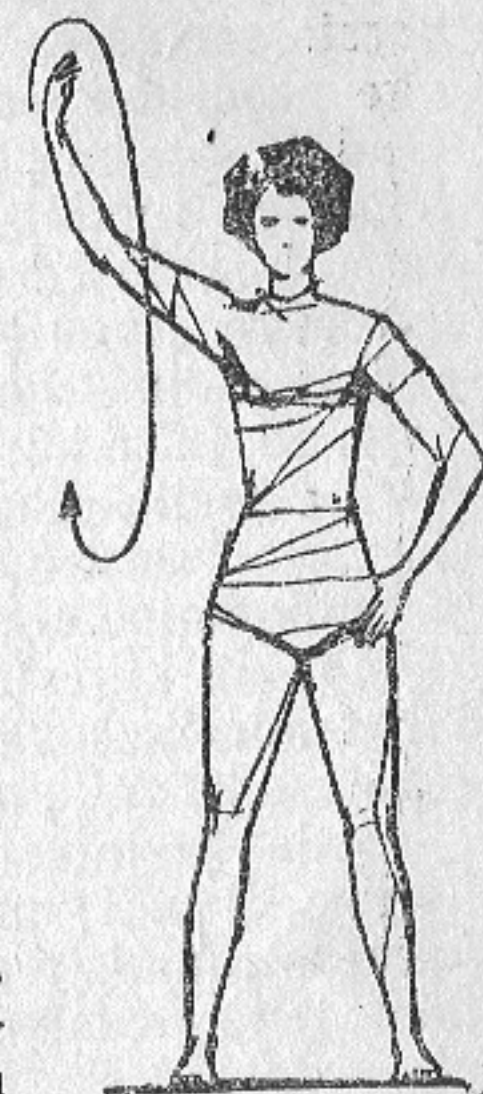
VI. KÄSIVARTE RINGID. Seisad
väikeses harkseisus (pöiad paralleelselt



alt), vasak käsi toetub puusale, pare-
maga sooritad suure ringi (lihased on
lõdvad). Alustad ringi käe viimisest
ette, liigutus on kiire. «Üks, kaks,
kolm» — kolm ringi ühes suunas ja «neli,
viis, kuus» — kolm ringi, mida alustad
käe viimisest taha teises suunas. Siis
paned parema käe puusa, aga vasaku
lased alla ja sooritad sellega ringe.
Kummagi käega harjutad 3—5 korda.

VII. KÄSIVARTE UJUMISLIIGU-
TUSED («KONN»). Seisad, pöiad koos,
käsivarred on viidud üles, keha kergelt
ettepoole kaldu, peod teineteise kõrval,
peopesad ettepoole.

«Üks» — pöörad kiire liigutusega
peod väljaspoole ja tood käsivarred alla,
suunaga väljapoole; ära vii küünar-
nukke taha ega lase alla langeda, ära
vi pihkusid õlgade joonest tahapoole.
Õige liigutus peab meenutama vee lük-
kamist: sõrmed on koos ja käed rand-
mest taha kõverdatud. «Kaks» — kõver-
dad küünarnukkidest tugevasti käsi-



varsi; seejuures lähenevad küünarnukid kiiresti kehale aga peod, nii enam-vähem kaela kõrgusel, teineteisele «Kolm» — viid peod kõige lühemat teed üles ja ette (peo teineteise ligidal, peopesad ettepoole, nagu libiseksid läbi vee). Liigutused «üks» ja «kaks» on aeglasemad, «kolm» aga kiire. Kogu harjutus on sujuv, lühike paus on vahel pärast «kolme». Kordad harjutust 10—30 korda. Kui ole õppinud juba käsivarte liigutusi täpselt ja sujuvalt sooritama (selleks kulub paar päeva), siis võid neid mõne päeva jooksul teha kinnisilmi.

Hingamine olgu selline: «üks» — ahmid suuga õhku (avad suu kiiresti ja laialt), seejärel paned huuled nägu vilistamiseks kokku; «kaks, kolm» — lased õhu välja. Nõu sisse kui ka välja hingata tuleb pidevalt.

Seda harjutust soovitan väga, sest sellest on nelja kordne kasu: 1) mõjub suurepäraselt rinnalihastele, 2) on kuivaks ujumistreeninguks, 3) õpetab täpselt väljahingamist, 4) tugevdab näolihaseid suu ümbruses.

VÄIKE, AGA TÄHTIS KÕRVALEKALDUMINE

Normaalselt hingame me iga päev liiga pindmiselt, ometi teame, et koos õhuga tuleb meie organismi eluks vajalik hapnik.

Veri, nagu teada, peab olema rikas mitmesugustest vajalikest koostisosadest, teiste hulgas ka hapnikust. Et iga liigutus kiirendab verevoolu ja muudab hingamise sügavamaks, siis sellest lihtne järeldus: peame palju ja kiiresti liikuma — käima, jooksuma, ujuma, aerutama ja igal hommikul kodus...

«Võimlema,» lõpetas Irena naerdes.

«Ja sellega lõpeb ka meie kõrvalekaldumine. Pöördume rinna juurde tagasi.

Ujumisest on kahekordne kasu: 1) käsivarte liikumine arendab rinnalihaseid, 2) külm vesi karastab organismi ja muudab naha pingsamaks.

Soovitan sul kiiresti ujuma õppida, et muidu juhustlikult ei öeldaks: see on rumal naine, tõsi küll, kirjutada mõistab, aga ujuda ei oska (vanad kreeklased ütlesid, et naine on rumal, kui ei oska kirjutada ega ujuda).

Otsustades kiire tempo järgi, millega käib koolirüblukute ujumaõpetamine, loodan, et meil seda parafraseeritud spartalikku ütlust pole võimalik tulevikus kellegi kohta kasutada.

Naised, kelle rind on täielikult deformeerunud, ei saa muidugi loota, et võimlemise, ujumise või aerutamise mõjul see ajapikku noorusaastate ilusa vormi omandaks.

Äärmuslikel juhtudel on ainsaks abiks õnnestunult valitud rinnahoidja, mis on valmistatud täpselt mõõdu järgi.

Aga võib-olla pole isegi see kauge tulevik, kui pühapäevaseid jalutuskäike sooritame mõnele lähedasemale planeedile... ja kosmeetiline kirurgia muutub igale naisele kättesaadavaks.

Siis minnakse lihtsalt kassasse, võetakse sobiv fassong (näiteks nr. 3, 2 või isegi 5), palutakse saatekiri ja pärast operatsiooni jalutate tänaval teiste sama kaunite naiste seas. Valitseb rahu ja rõõm.

Aga võib-olla, et juba lähemas tulevikus avatakse meil mõned kosmeetilise kirurgia instituudid?

UJUMISHARJUTUSED (Iseõppimise meetodil)

Vastavalt loodusseadustele saabub suvi igal aastal ning igal aastal saabub ka kannatamatusega oodatud puhkus või koolivaheaeg, sest vastavalt traditsioonile on need tavapäraselt suvel. Enamik naisi teeb puhkepäevadeks mitmesuguseid plaane. Ma soovitan nende plaanide tegemisel mitte silmist lasta vett. Ja mitte seda vett, mis on klaasis või vannis, aga just seda, mis on ujumisbasseinis, järves, meres või jões.

Paljude aastate vältel olen veetnud kõik päikesepaistelisest tööst vabad päevad plaažil ja olen tähele pannud, et mitu korda päevas käivad vees sulistamas või ujumas kõik poisid, peaaegu kõik noormehed, enamik vanemaid harrasid ja hulk tütarlapsi, väike hulk noori naisi ja ainult mõned «võeldid» vanemad prouad.

Kui ma küsin, miks siis nii, on vastus: vesi on külm ja märg; sageli ei osata ujuda ja häbenetakse seda.

Aga just seesama külm vesi ja hästi suures koguses on naise jaoks kõige parem kosmeetiline vahend, ühendatuna ujumisega koguni imettegev protseduur.

Soovid, et su nahk oleks pingul ja sile? Uju! Soovid, et su lihased oleksid elastsed ja tugevad? Uju! Soovid, et su keha oleks graatsiline ja sale? Uju! Ja kui küsida sellelt, kellel ujumiskunst selge on, miks ta ujub, on vastus kindlasti niisugune: omaenda rõõmuks.

Nelge on see, et ujuma õppimine pole veel ujuda oskamist.

mine. Aga ükskord tuleb ometi alustada, et lõpuks selge saaks. Ma teen ettepaneku alustada saabuval suvel niisuguse loosungi all: «Iga kätteõpitud käte ja jalgade liigutus lähendab meid ujumisoskusele.»

Kui sul on mõni tuttav, kes seda kunsti oskab, ja hulk kannatlikkust, siis on hästi.

Kui sul on võimalus ennast kirja panna algajate kursustele, on veel parem. Aga kui sul pole ei üht ega teist, siis kasuta minu (nagu oled veendunud, alati progressiivseid nõuandeid ja juhiseid).

Millest sa alustaksid ujuma õppimist «iseteenindamis meetodil»? esitas Anna nagu harilikult ootamatu konkreetse küsimuse.

«Loomulikult supelkostüümi selgapanekust,» tuli Irenalt kiire vastus. «Seejärel hüppan vette ja püüan kõigest väest veepinnal püsida.»

«Misjärel keegi, kes läheduses on, tõmbab su kaldale haarates parajal momendil kinni veel veepinnal olevast kehaosast. Kui aga kedagi pole läheduses, suurendad suvisõnnituste statistikat ja lähed ujuda mitteoskavate inglite hulka.

Pea meeles kogu eluks: vesi on stiihia, mida ei tohi alahinnata. Sa ei saa enesest kujutada teist stiihiat, sest vesi on alati tugevam.

Kõige enne pead kindlustama enesele ohutud tingimused, täites seitset kõige tähtsamat ettekirjutust.

E s i m e n e — ära mine tundmatusse vette.

T e i n e — alati peab olema läheduses teine inimene, kes ka kõige rahvarikkamal plaazil peab silmas ainult sind ja kui midagi juhtub, siis abistab (selles ongi selle teise roll, kes ujuda oskab).

K o l m a s — uuri järele, milline põhi on kalda lähedal, kohas, kus pead alustama harjutamist. Selle koha märkimine põhja pistetud ritvade või keppidega on keelatud. Vesi ei tohi olla sügavam kui rinnuni ega madalam kui käsivarte pikkus, kui need vastu põhja toetada.

N e l j a s — jõgi pole õige koht ujuma õppimiseks. Jõgi on ohtlik veevoolu seisukohalt. See kannab sind sinna, kuhu sa pole soovinud. Jões on vajalikud mõned täiendavad ohutusabinõud: käsi peab olema silmuses ja nõõri teine ots abistaja käes.

V i i e s — liikumissuund vees peab olema alati kaldaga paralleelne, mitte kunagi kaldaga risti.

K u u e s — mitte kunagi ei tohi vette minna kuuma

higise nahaga; vette tuleb minna pikkamööda, esmalt kasta märjaks reied, siis käsivarred ja südame ümbrus.

S e i t s m e s — vees ei tohi olla kauem kui pool tundi kuni 45 minutit; pärast jahedast veest väljatulekut tuleb keha energiliselt kuivaks hõõruda ja panna kohe kuivad riided selga.

Sellest, et igaüks, kes tahab alustada ujuma õppimist (ükskõik mis viisil), peab kõigepealt konsulteerima arstiga, ei maksa rääkidagi, see on endastmõistetav. Ja need siis ongi meie ettekirjutused.»

«Kahju! Arvasin, et on veel kaheksas: kõige parem on hoiduda veest võimalikult kaugemale,» naeris Irena.

«Pole sul siin midagi naerda,» kortsutas Anna ähvardavalt kulmu, «oleks võinud ka kaheksas olla: hoiduda nagu tulest (ka stiihia) kõigi naljategijate eest, kes on vees.»

Ujuma õppimist alustame tutvumisest veeväljasurvega. See on üks algteadmisi. Sellel, kes on veendunud (kindel), et vesi ise tõukab ta keha pinnale, on vaid vaja osata end tema valda anda ja see «keegi» oskab juba, õigust öelda, ujuda. (Seda «märja harjutust» võid isegi vannis proovida, kui see ääreni vett täis on.) Ja nüüd harjutused.

M E D U U S. Seisad vööni vees. Hingad sügavalt sisse ja samaaegselt kummardad alla. Siis tood aeglaselt ühe põlve vastu rinnakorvi, seejärel teise ning haarad kätega nende ümbert kinni. Pärast lühikest selles asendis olemist lased käed ja jalad alla ning pöördud rahulikult tagasi püstiasendisse.

S E L I L I L A M A M I N E. Istud ettesirutatud jalgadega põhjas (vesi peab ulatuma õlgadeni), peod toetad puusade kõrval vastu põhja. Selles asendis tõstad puusad kergelt üles, lastes veel keha veepinnale tõugata. Rahuliku liigutusega tood käed põhjast ja asetad vabalt piki keha. Püüa, et lihased ei oleks liiga pingul. Väga tähtis on, et peal oleks õige asend: tema raskus peab mõnevõrra tasakaalustama vaagna raskuse. Kui seejuures puusad vajuvad ikka kangekaelselt alla, suru pea veidi sügavamale vette, kuid pea meeles, et lõug ei tohi püsti olla, vaid peab olema kergelt vastu kaela surutud.

L A M A M I N E R I N N U L I V E E S. Lamad kõhuli madalas vees (käsivarre pikkuse sügavusel), toetud kätega vastu põhja, sirutad jalad vabalt taha, minnes sel viisil toenglamangusse. Hingad sügavalt sisse ja pistad näo vette. Tõstad, kuni jalad ise kerkivad veepinnale; siis tood käsi-

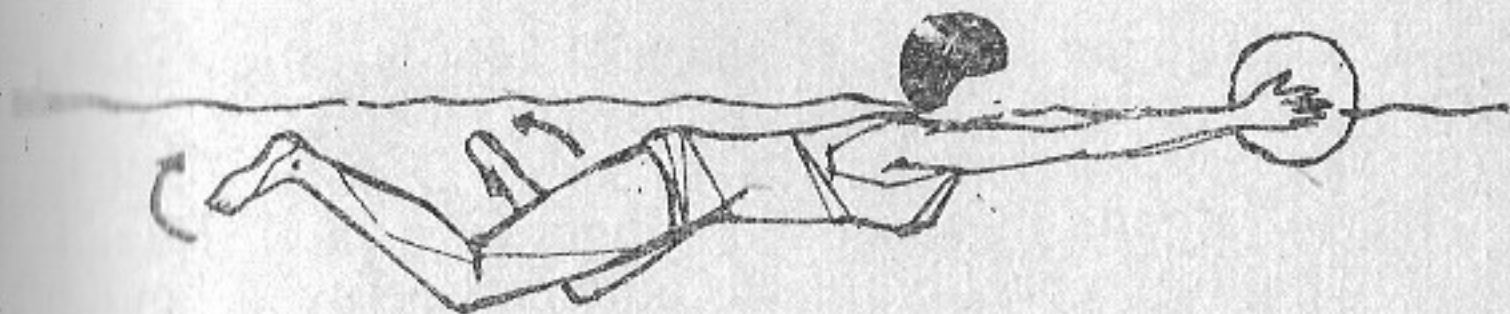
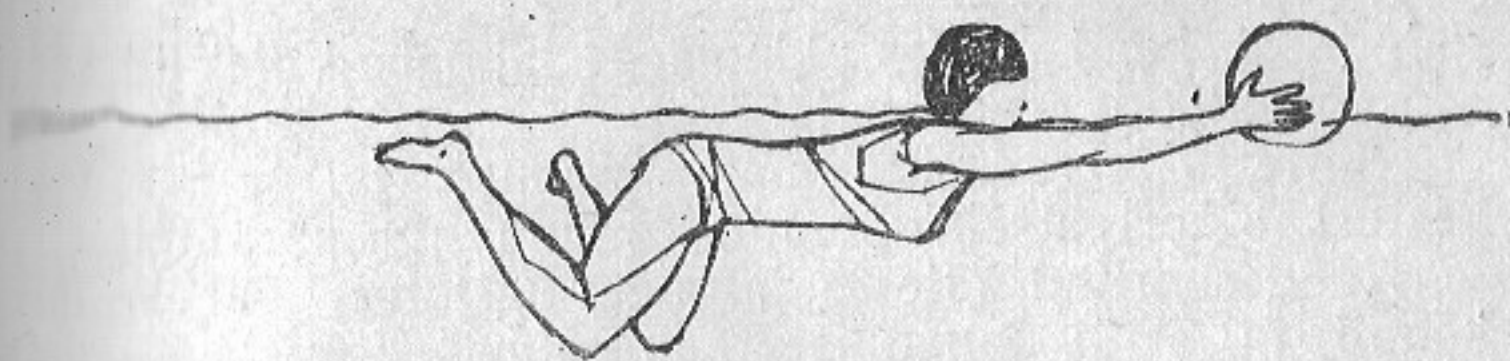
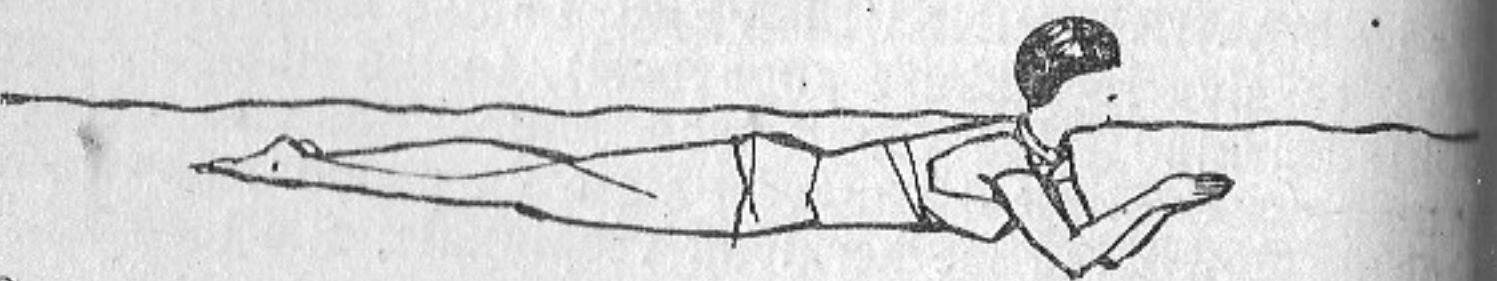
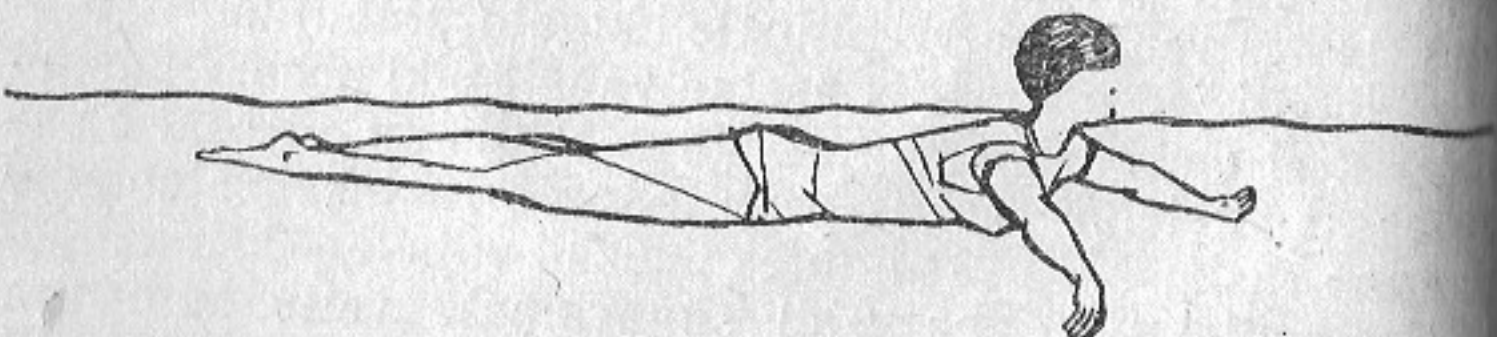
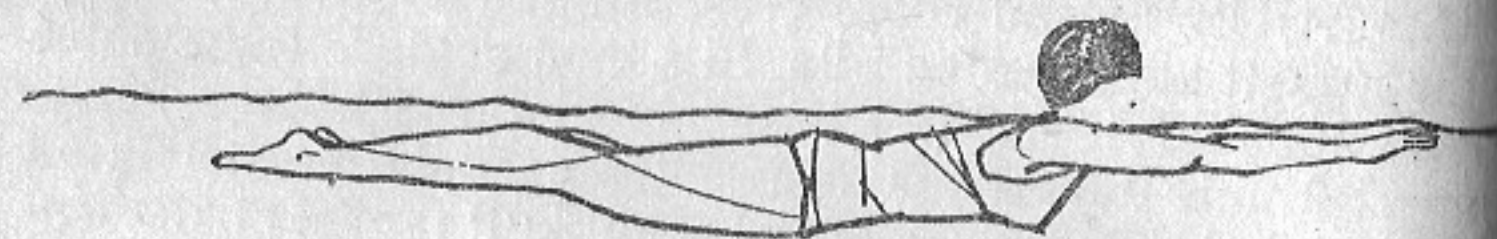
varred ette üles, asetad vabalt vette, pöörates peopesa allapoole (võid käsivarred välja sirutada ka piki keha puu sade kõrval). Kogu keha lihased on lõdvestatud, igal juhul mitte pingul. Kui tekib õhupuudus, pöördud rahulikult tagasi püstiasendisse, lastes kõigepealt jalad alla.

PÖÖRDED. Kui juba lamad vabalt vees nii, selli kui kõhuli, võid hakata pöördeid sooritama.

Kõhulilamangust pöörad end parema öla pöördega selili just nii, nagu teeksid seda kušetil või liival. Vesi kannab sind kindlasti. Järgmise pöörde sooritat vasaku käega. Kui oskad juba üksikuid pöördeid, võid sooritada rea pöördeid järjest, algul ühele, siis teisele poole. Nende harjutuste eesmärgiks on kohanemine keskkonnaga, veega. Kui tunned end (madalas) vees niisama kindlalt nagu kuival, läheb õigete liigutuste õppimine päris lihtsalt.

KONNALIIGUTUSED

KATELIIGUTUSED. Seisad vees, mis ulatub üle vöökohta ja liigud poolkükakil edasi, kuni vesi ulatub kaelani; käed on vabalt ette sirutatud, sõrmed koos, peod puudutavad teineteist.



Selles asendis sooritat järgmisi liigutusi:

keerad peod kiiresti väljapoole ning surud nad koos küünarvartega vette; samal ajal viid käed sujuva, aga energilise liigutusega kõrvale (sõrmed on kogu aeg koos), kusjuures küünarnukid ei lähe olajoonest kaugemale («üks»). Sellega lõpeb vee lükkamise liigutus. Nüüd lähenevad nii peod kui küünarnukid kõige lühemat teed teineteisele, kuni põidlad puudutavad teineteist kaela lähedal («kaks»); kohe pärast seda viid peod, sõrmed ees, lõua alt algasendisse tagasi («kolm»). Pärast nende hetkelist hoidmist samas asendis alustad järgmist liigutust. Moment, mil oled ettesirutatud kätega kõhuli, on väga tähtis, pööra sellele algusest peale tähelepanu.

JALGADE LIIGUTUSED. Kõhuli vees olles hoiad ettesirutatud kätega kinni lauakükist, pallist või kummirõngast. Jalad on vabalt sirutatud (võivad ka kergelt allapoole rippuda).

Jalgade tööd alustad nende kõverdamisest põlve- ja puusaliigestest. Seejuures moodustavad puusad kehaga täisnurga. Põlved on harkis, põiad aga asuvad teineteisele kaunis lähedal (kuigi pole ühendatud). Tallaalused on vee- pinnaga paralleelsed («üks»). Nüüd sirutad energilise liigutusega jalgu põlve- ja puusaliigestest, tõugates kanda- oga vett taha väljapoole. Jalad jäävad nüüd harkseisu («kaks»). Lõpuks ühendad energilise liigutusega jalad («kolm»). Seejärel on lühike paus, mille jooksul keha lii-

gub edasi. Pead meeles pidama, et jalalabad oleksid kogu aeg võimalikult veepinna lähedal.

Käte ja jalgade liigutuste õppimise ajal palu kedagi, kes oskab korrektselt ujuda, et ta sinu vigu parandaks.

Nüüd sooritad käte ja jalgade harjutusi vaheldumisi kõhuli ja selili lamamisega, meduusi ning pööretega vees.

Lõpuks jõuad selleni, et sooritad käte ja jalgade harjutusi (jälle eraldi) kõhuli, lamavas asendis, nagu vee (pärast sissehingamist): kaks—kolm aeglast (sujuvat) käte või jalgade liigutust ühe hingetõmbe järel. Harjutada kannatlikult, kuni liigutused automatiseeruvad, palude jällegi kedagi, kes nende õigsust kontrolliks.

Kõige raskem on käte ja jalgade liigutuste ühendamine ehk nende koordineerimine. See peab juba toimuma, kahjuks, kellegi juhtimisel, kõige parem, kui selleks on elukutseline instruktor.»

«MUSTAD SILMAD, SINU SILMAD...

... ammu on nad võitnud mind,» ümises Irena hiljutisest kuuldu vanaaegset laulukest.

«Ha... haa..., selleks tuleb tublisti vaeva näha,» tõus kas Anna süütu ilmega vahele.

«Kuidas, vaeva näha? Miks mul tuleb vaeva näha?»

«Noh, selleks, et sinu silmad kaua kaunid oleksid.»

«Jaah, täiesti lihtne ja arusaadav,» Irena mustade silmade mõtlik ilme aga oli ta sõnadega nähtavas vastuolus. «Lühidalt öeldes,» selgitas Anna täiendavalt, «silmade eest (olenemata sellest, mis värvi need on) ja nende kõige lähema ümbruse eest on vaja kohusetruult hoolitseda, et nende järgi poleks märgata möödunud aastaid.

Sellele eesmärgile viivad mitmed teed, aga mööda iga teed on vaja natuke maad minna.

Võimlemine on kõige vähem tülikas tee ja alati väga efektiivne.»

«Andesta, Anna,» segas Irena kiiresti vahele. «Tean, et sa oled võimlemise entusiast. Iga häda, iga hädaohu, iga

... puhul — olgu see siis ees- või tagapool või küljel — on sul alati võimlemine. Arvan isegi, et kui armastatu sind petaks, määraksid sa endale vastumürgiks 30-minutilise võimlemistunnid. Aga silmade võimlemine?!... Andesta...»

«Ei, ei andesta. Ei kallimale, kui tal tuleks juhtumisi tahtmine mind petta, ega ka sulle, kui sa veel kord peaksid mind katkestama.

Silmade võimlemine seisneb nagu iga teinegi võimlemine reas meile teadaoleva mõju ja eesmärgiga liigutuste sooritamises. Silmalaud, nii ülemine kui alumine, pole ainult nahatükikesed, vaid ka lihased kiud, millel on omadus kokku tõmbuda ja lõtvuda olenevalt meie soovist.

Et meie silmad pärast kooli lõpetamist (spikerdamine) ja pärast meheleminekut (noormeeste piilumine) on ilma suurema liikumiseta, ütleksin, ilma «loomuliku» liikumiseta, siis tuleb neile teha kunstlikku liikumist, võimlemist.

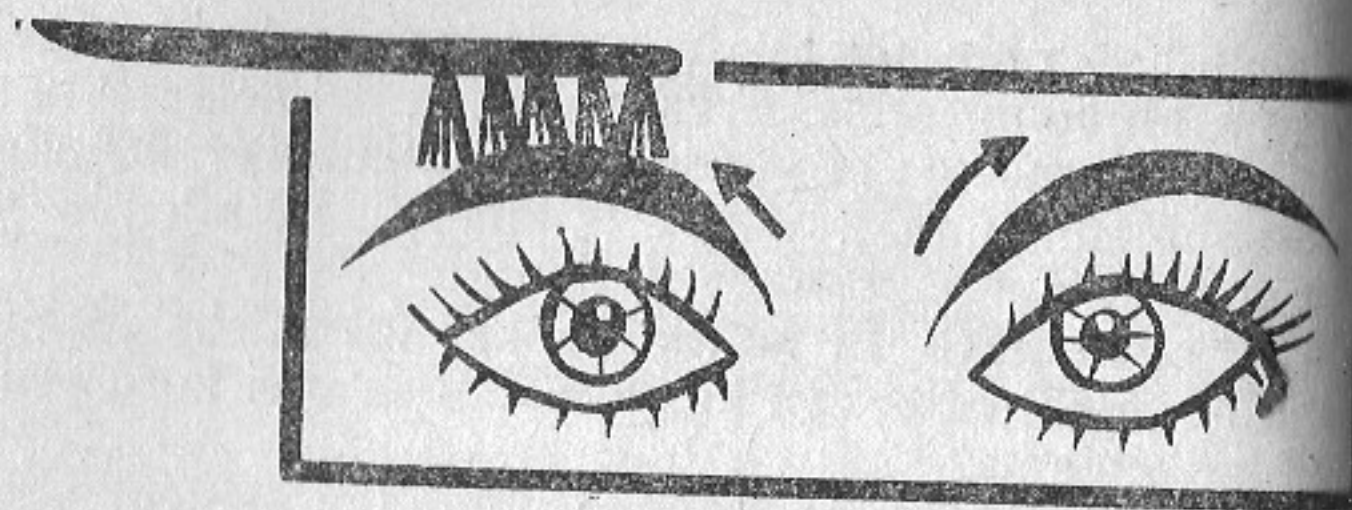
SILMARINGID. Suled laud ja teed silmamunadega võimalikult suuri ringe kord paremale, kord vasakule, see tähendab, alustad vasakult, siis üles, paremale ja alla, siis jälle vastupidises suunas, kokku 4 ringi paremale, 4 vasakule. Sellest üheks korra jätkub. Silmalaud on kogu aeg suletud, aga mitte kinni pigistatud.

ÜLES JA ALLA. Suled jälle silmad ja liigutad silmamune üles-alla. Korda seda liigutust 8 korda.

PILGUTAMINE. Pilg on ette suunatud. 30 sekundi jooksul pilgutad kiiresti silmi, järgmised 30 sekundit vaatlad enese ette. Harjutust kordad 3 korda.

TÄHT «V». (Natuke imelik nimetus, aga lubab sul paremini harjutusest aru saada.) Vaatad vasakule viltu üles ja langetad pilgu, vaatad paremale viltu üles ja langetad pilgu jne. Kordad harjutust 6—8 korda. Peale efektiivse mõju kortsudele on neil harjutustel veel see hea omadus, et pole vaja end võimlemisdressi riietada. Niipea kui need harjutused sulle päeva kestel meelde tulevad, võid need kohe sooritada (parem on siiski pealtnägijateta, kui need on aga naised, võite grupiviisi harjutada).

Seda sa juba tead, kuidas peab ettevaatlikult ja õrnalt laugudele kreemi määrima, samuti tead, et päeva jooksul on silmadele vajalik väike puhkus; see tähendab, et silmadele tuleb panna kas teesse või boorhappelahusesse kastetud märg lapp.



Et jutt on juba kord silmadest, siis tahan veel veidi lisada.

Sul on üsna nõrk silmade joonis. Kui tahad, et kulmu- ja ripsmed pisut tugevamaks ja tumedamaks muutuksid, pead igal õhtul enne magamaheitmist panema ripsmeharjakesele, mille sa loomulikult pead ainult selleks otstarbeks jätma, natuke riitsinusõli ja palju kordi harjama kulmusid suunaga ninast meelekohta poole: ülemisi ripsmeid ülalt alla, kui silm on kinni, alumisi lahtise silmaga all üles.

«KANAVARBAID» ME EI TAHA

Ükskord tulevad ka sinul silmade alla «kanavarbad». Iga kord polegi see eakusega seotud. Kõige efektiivsem abinõu «kanavarvaste» vastu on sooja ja külma salveitõmmisest kastetud lappide asetamine laugudele.

See käib nii. Võta lusikatäis salvei droogi poole klaasikarpi keeva vee kohta, hoia paar minutit kinnise kaane all, kurna ja jahuta pool vedelikust maha, pool soojenda. Kaks tükk vatit tuleb panna külma tõmmisest, kaks kuuma ja 10 minuti jooksul asetad neid vaheldumisi suletud laugudele. Viimane kord peab alati olema külm vatt. Protseduuri viid läbi ülepäeviti õhtul.

TUMEDATEST PRILLIDEST

Ajal, kui päike väga eredalt paistab, see on suvel vee ääres ja talvel mägedes lumega, tuleb silmi tingimata tumedate prillidega kaitsta. Seda kahel põhjusel.

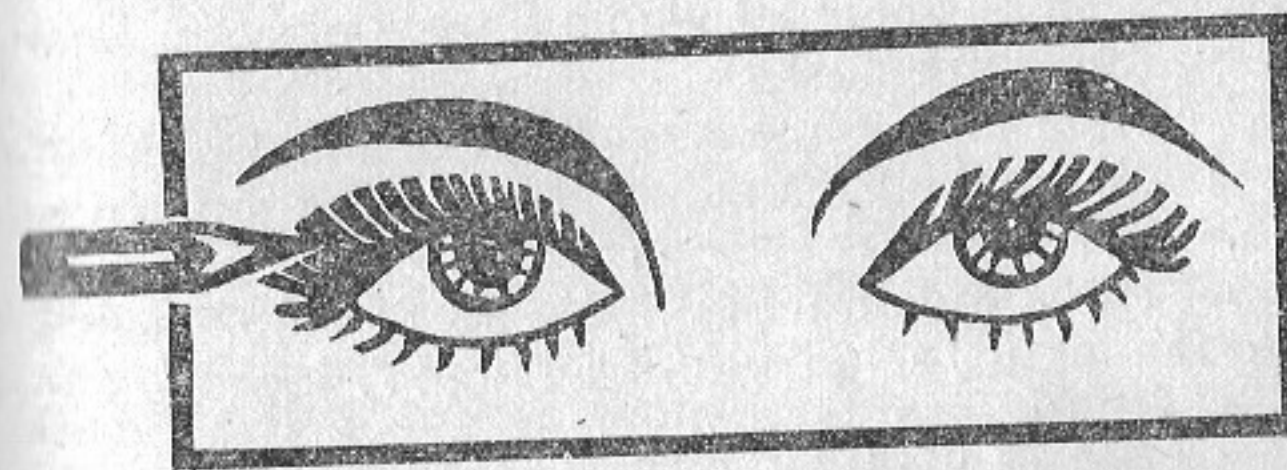
Esiteks võib tekkida silma sidekesta põletik, teiseks, kui meil pole prille, kissitame kogu aeg silmi ning silmade ümber tekib suuremate või väiksemate kortsukeste võrk. Kui me niiviisi tihti kissitame, siis kortsukesed kodunevad ja jäävadki sinna päriseks.

Aga tuleb ka hoiatada, eriti noori, tumedate klaaside pideva kandmise eest. Viimasel ajal on päikesepillid muutunud väga moodsaks, «väljaminekuriietuse» lahutamatuks osaks.

Neid kantakse hommikust õhtuni nii tänaval kui ruumis, nii päikesepaistelise kui pilvise ilmaga. Samal ajal on arsti arvates silma normaalseks talitluseks ja teisteks funktsioonideks vajalik valguse juurdepääs silmale.

KAS VÄRVIDA RIPSMEID JA KULME?

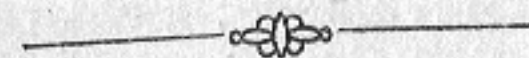
Kui sa leiad selle vajaliku olevat, siis pea kinni kahest reeglist. Esiteks värvida tuleb ainult ülemisi ripsmeid.* Alumiste värvimisel läheb tušš kiiresti laiali, mis hiljem annab kohutava pildi. Tumedad silmaalused teevad igal juhul vanemaks ja eriti elegantne see ka välja ei näe.



Ka teine reegel on minu arvates väga tähtis: kohe varahommikust alates ripsmeid tugevasti võõbata ei kõlba, eriti veel tööle minnes. See oleks pretensioonikas ja taktitu. Peab vaistu järgi tundma, millal ja kuidas oma ilu rõhutada.

Tunnistan, et mind ärritab, kui näen jämedat rasvast joont kohal, kus peab olema õrn kulmukaar. Paremini juba tõesti lasta see vastaval spetsialistil teha.»

* See ei ole reegel, vaid maitseasi. Dekoratiivkosmeetikas jumes-tatakse nii ülemisi kui alumisi ripsmeid. Kui tušš on nii halva kvaliteediga, et läheb alumistel ripsmetel laiali, juhtub sama häda ka ülemistega. Paremini juba tõesti lasta see vastaval spetsialistil teha. I. T.



ARTEMIS JA SINA

«Oled sa, Irena, kunagi mõelnud selle üle, mil viisil hoolitsesid oma välimuse eest mütoloogilised iludused? Mida nad tegid, et säilitada oma «jumalike» vormide nooruslikkust ja liigutuste kergust ning ilu?»

«Oletan, et nad pesid end õhtukastes, kuivatasid kuivalgel, võidsid lille mesikastega, aga juustesse puistasid tähetolmu,» jätkas Irena sõbranna toonis.

«Nii näib sulle, lihtsurelikule. Kõige tütarlapselikum Olümpose jumalannadest, Artemis, jooksis aga täiesti tavallise inimese viisil hommikust õhtuni mööda metsi ning välja kergetes sandaalides ja tuunikas. Siin hüppas üle ojakese, seal heitis kivi põgenevale hirvele järele, kusagil hüppas üle tormimurtud puu kännu.

Arvukatel vanaaegsetel skulptuuridel, bareljeefidel ja maalide reproduktsioonidel võime tänase päevani imetleda ta jõupingutuste tulemusi.

Isegi selline jumalanna nagu Venus, ehkki ta põhitegevus oli sootuks midagi muud, ei põlanud ära suplust merelainetes.»

«Ahaa! Juba taipan, mille järele see lõhnab. Peab jalga panema sandaalid, selga tuunika ning... jooksupuud metsa ja põllule!»

«Olen nõus, aga ainult jooksupuudega. Sandaalides siiski ei soovita, sest mind huvitab, et su jalakesed, mis just mitte kõige inetumad pole, terveks jääksid. Pane jalga parem tennised või ketsid, ennast kata lühikeste pükste ja puuvillase pluusiga. Kui peaks olema jahe ilm, siis riietu pikadesse pükstesse ja kergesse tuulepluusi.

Kõike seda saad teha suvise puhkuse ajal. Arvan, et ka sel aastal tulevad nagu harilikult ilusad ilmad väikeste vahedega. Just nendel jahedatel vihmastel päevadel paned end riidesse, nagu eespool juttu oli, ning lähed lähedastele väljadele ja metsa (mida läbipääsmatum, seda parem), tehes miniatuuris ehk miniannustes kergejõustikku.

Kõigepealt peab vastav seltskond olema — kaks, kolm inimest, kes oleksid hingelt noored ja igatseksid liikumise järele, sellest on küllalt.

Seejärel valid vastava koha: metsarajad, metsalagendikud, rohtukasvanud nõlvakud — see kõik sobib suurepäraselt; kõige tähtsam on, et pinnas oleks pehme, vetruv.

Ja nüüd pakun sulle välja kaks «spordiala».

MARSSJOOKS

See veider marssimise ja jooksupuude kombinatsioon näeb välja ilmvilsi.

10 minutit võimlemist — võib olla sama mis igal hommikul. Kui maa on märg, vali ainult seistes sooritatavad harjutused, on ju võimlemise eesmärk lihaste soojendus.

200 meetrit sörkjooksu: vaba, ilma võistluseta jooksupuude ja käsivarte lihased on lõdvad. Kui enne 200 m lõppu on raske hingata, siis katkesta sörk ja mine järgmiste elementide juurde:

3 minutit vabakõndi;
30 meetrit kiiret jooksupuud;
5 minutit vabakõndi;
200 meetrit sörkjooksu;
vabakõnd,

mille lõpetad kas seal, kust alustasid marssjooksu, või lähedkoha. Kogu aeg hinga sügavalt ja korrapäraselt.

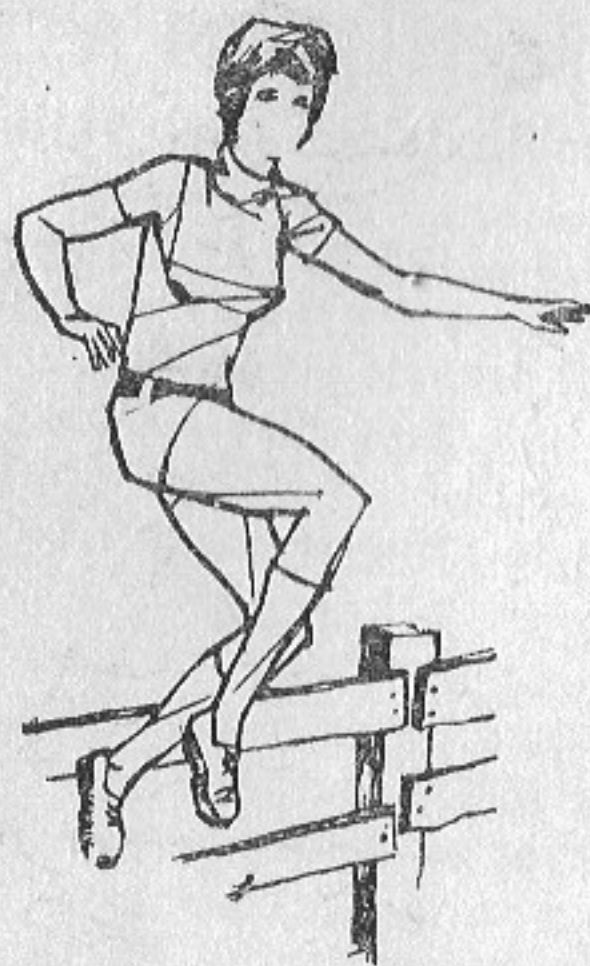
Kui sa ei kavatse veel koju pöörduda, pea igal juhul mees, et kohe pärast marssjooksu istuda ei tohi. On vaja veel hea tükk maad edasi jalutada, et kogu sisemine mehhanism normidesse tagasi pöörduks.

Midagi sellise jooksupuude taolist, mida ma sulle nüüd nii põhjalikult kirjeldasin, kasutan ma sageli edukalt ka linna tööle hilinemise ohu sildi all (aga mõnikord ka ilma sildita).

Hommikuti kella 7 ja 9 vahel on jooksupuud mööda linna tänavaid jooksupuude eale ja soole vaatamata igati põhjendatud.

Kõnniteel jooksupuude kergelt sörki, sõidutee ületan marsisammul, muidugi ainult ettenähtud kohas ja vasakule ning paremale vaadates. Viimased 50 meetrit astun vaba, hoolitu sammuga, et niiviisi normi viia oma vereringe ja hingamine (pealegi pole tahtmist anda töökaaslastele võimalust naerda selle üle, et olen jälle sisse maganud).

Lõpuks astun armsalt naeratades trepist üles, nagu poleks midagi olnud, ja täis hoogu ning energiat töötan kaheksa tundi, mis mööduvad otse märkamatuks.



MURDMAAJOOKS ÜLE TÖKETE

Selleks teiseks «alaks» pead valima võimalikult mitme külge, umbes 500 meetri pikkuse trassi (mööda oma samm ära ja arvuta, mitu sammu mahub 500 meetrisse). Sellel teel peavad olema takistused ülehüppamiseks, purded või mahalangenud puud tasakaaluharjutuseks, kokkukorjatud käbid või kivikesed pildumiseks (pea meeles, et sul on kaks kätt, pillu nendega kordamööda). Poleks paha ka mingi tara või madal müür, mida on vaja ületada, ja rippumise jaoks horisontaalselt kasvav jäme oks.

Ära unusta ka kaugushüpet (kui kraavi ei leidu, võivad seda asendada 2 joont, mis on veetud teerajale 1,5 meetri kaugusele teineteisest) ja kõrgushüpet, mida võid sooritada, hüpates üle paraja suurusega pöosa.

Selline jookspäev võib kujuneda puhkuse ajal toredaks meelelahutuseks.

Osavõtjate arv on piiramatult, kuid grupid on vaja moodustada vastavalt soole ja eale, sest tingimused raskesti teel loorberiteni peavad olema võrdsed.

Märgitakse start ja finiš, tehakse korralikud takistused ja määratakse tingimused nende ületamiseks (näiteks 2 viset vasaku käega ja 2

viset parema käega). Stardis peab olema kohtunik ajamõõtlaga (sekundiosutiga), finišis teine kohtunik.

Stardikohtunik registreerib iga võistleja aja. Nõnda viisi jooksevad üksteise järel kõik. Järjekorra võib määrata loosiga.

Lõpuks selguvad ka kolm esimest kohta või siis igast grupist esikoht. Lõpuni järjekorda kindlaks määrata vast ei maksa, sest siis peab ju keegi viimane olema ja ongi meelehärmi kui paljul!

Et jookspäevaks toimiks korralikult, on vaja leida veel mõned inimesed (kes ei jookse), aga meelsasti seavad takistusi uuesti üles, korjavad käbisid hunnikusse jne.

Võib ka mingisugused auhinnad valmistada, nagu tammelehtedest pärja, lillekimbu, salvrätikule kirjutatud diplomi või muud sellest sarnast.

* * *

Et oled juba kord puhkusele, siis tuleb sul vahetada mitte ainult ümbrust, vaid ka eluviisi. Võid olla päev läbi värskes õhus, olgu ilm milline tahes, võid alati liikuda, mängida nagu laps.

Võrdse rõõmuga võid palli taguda ja kummirõngast püüda, hüpata üle pöösaste ja lasta märki.

Ainult üht spordiala ei soovita ma sulle — õngitsemist. See on tüüpiline meeste sport. Peab ju olema jõudu, et



neid hiiglasuuri (vasaku käe väikese sõrme suurus) ve
fauna esindajaid välja tõmmata, kes hulgana õnge lähevad
Peale selle istuda või seista tundide viisi (aga me tahame
ju liikuda!) ja tundide viisi mitte rääkida (mis on vastu
olus meie loomusega, aga me peame olema lihtsad ja loo
mulikud, et võiksime olla naiselikud). Ja veel need usid
Mingi hinna eest ei võtaks ma ussi pihku ja veel vähen
ajaksin seda süütut olendit õnge otsa, see on
õudne... prr!

Palavalt soovitan sulle turismi, just sellist väikest
«t»-ga. Esimesele kohale sean jalgsiturismi, teisele jalga
rattal, kolmandale vett mööda.

Kui tahad veeta terve puhkuse purjekal või süstal, siis
miks mitte, ehkki ma ise pole seda küll kordagi proovinud.
Kuigi... meie sinuga pole, mis siin salata, enam noored.
Raske on nõuda, et me kahe nädala kestel ei tuleks jalga
rattalt maha või puudutaksime jalaga maad ainult ööb
miseks ja toiduvarumiseks. Ent väikesed huvitavad ühe
päevased väljasõidud on küll need, mida me kõige rohkem
armastama peaksime.

MÕNIKORD HAMMUSTAVAD SÄÄSED JA NÕELAVAD HERILASED

Suvistel väljasõitudel on ka väike sumisev varjukülg: sää
sed, mesilased ja herilased.

Sääskede hammustused, tõsi, pole kahjulikud ega ka
eriti valusad, aga ebameeldivad on nad küll, eriti tundliku
nahaga inimestele, ja kui sügelevaid kohti kratsitakse.
Seega on parem teha kerget profülaktikat.

Toodetakse vedelaid valmispreparaate, millel on oma
dus, et neid pole müügil seal, kus on sääski. Peale selle ei
mõju nad mitte igale sääsele eemaletõukavalt. Kodustest
vahenditest võib soovitada enne metsa, niisketesse paika
desse või järve äärde minekut määrida katmata kohti
(kaasa arvatud ka nägu) sidrunimahlagaga. Arvatavasti
peaks see suurepäraselt mõjuma, kuigi ma seda ise proovi
nud pole, sest minust käivad sääsed kaugel mööda. Nagu
üks mu tuttavatest kinnitab, kardavad mürgitust...

Hammustatud kohti tuleb nuuskiiritusega niisutada.
Kõige parem on seda kaasa võtta väikeses pudelis, millel
on tihedalt suletav lihvitud klaaskork. Sellega saab ka
nahka nuuskiiritusega tupsutada. Pärast koju või lähte

kohta tagasijõudmist on kasulik teha toorest riivitud kar
tulit kompress.

Halvem on lugu, kui sind nõelas mesilane või herilane.
Kui astel jäi nahasse, tuleb see nõelaga ettevaatlikult
eemaldada. Nõel peab olema enne seda loomulikult välgu
mihkli- (tiku- vm.) tulega desinfitseeritud. Nõelatud kohta
võib hõõruda küüslaugu lõiguga, mida on alati hea igaks
juhaks kaasas kanda. Kui koju tuled, pane jällegi peale
riivitud toorest kartulit.»

TAGASI LOODUSE JUURDE

«Kas sulle meeldib, Anna, kui naised end kuumadel suve
päevadel tugevasti mingivad?»

«Ei, ei meeldi. See on inetu ja taktitu. Kõik autoriteet
sed kosmeetikaalased nõuandjad soovivad viimasel ajal
suvel loomulikkust, sest ükskord ometi peavad need vaesed
nõod ju hingama ja puhkama. Vähemalt sel ajal peavad
nad puhkama, kui nende omanikudki puhkavad, see on
puhkuse ajal. Mina, tõsi, ei võta puudrit kätte varakevadest
kuni sügiseni, ja kui, siis ainult selleks, et nina liigse päe
vitamise eest kaitsta.

Ent on naised, kes tunnevad ennast «alasti», kui pole
paksu puudrikorda näole raputanud, suud huulevärviga
katnud ja ripsmeid ning kulme tüsiga värvunud.

Isegi kui nägu pole päevitanud, pead terve päeva olema
mingita.

Sama käib huulte kohta. Oled kindlasti tähele pannud,
et pidevalt värvitud huuled kaotavad oma loomuliku puna
ega erine värvilt ülejäänud nahast. Ka neile peaks värske
magede- ja mereõhu käes viibimine hästi mõjuma.

Küünelakk peab ülemistelt küüntelt alumistele minema:
jalad on ilusamad, kui varbaküüned on lakitud. Ja et me
suvel käime sukkadeta, ei jää see kaunistus varjatuks.
Pediküür on kohustuslik, olgu või enda tehtud.

Samal ajal sõmeküüned puhkavad ja muutuvad tuge
vamaks, eriti kui nad olid pidevalt lakitud (ka nii juh
tub).

Juukseid peaksime suveks pisut kärpima. Kui veedame
puhkuse mere ääres, nagu me seda tihti teeme, on see
lausa hädavajalik.

Et puhkuse ajal aega rohkem on, võid endale lubada iga päev 10 minutit juuste harjamist (kiiresti rasuse minevaid juukseid ei maksa harjata).

Ja pea meeles — puhkuse ajal pole vaja mitte mingi suguseid puhvitud soenguid ega uhkeid lokke. See oleks vanamoodne ja väga pretensioonikas. Juuksed peavad olema muidugi kuidagi seotud või kinnitatud, aga suvine soeng olgu eelkõige lihtne.

Peale suure hulga vee ja minimaalse hulga kreemide (välja arvatud päevitamise aeg) on tegelikult ainsaks nahast eest hoolitsemise vahendiks suvel päike.

LIILIATÖMMIS

Mõnikord pühin ma hommikuti või päeva sees nägu liilia tömmises niisutatud vatiga. Selle otse imepärases mõju veendunud ise kõige paremini, kui hakkad seda kasutama. Reklaam on üleliigne.

Liiliatömmist võid kasutada aasta ringi, aga räägin sellest just nüüd, sest praegu õitsevad valged liiliad ja on vaja mõelda värske tagavara muretsemisele.

See on üsna lihtne. Võtad kas suure avaga pudeli või kitsa klaaspurgi. See peab olema tumedast klaasist ja tihedalt sulguva korgiga. Enam-vähem poole kõrguseni paned sellesse õitselepuhkenud õielehed ja surud tihedasti kinni. Seejärel valad need üle puhta piiritusega, nii et lehed oleksid sõrmpaksuse kihiga kaetud. Lõpuks suled nõu tihedalt ja asetad jahedasse pimedasse kohta. Aeg-ajalt on vaja seda loksutada.

Kuue nädala möödudes on tinktuur valmis. Valad sellest osa väikesesse tumedasse pudelisse, lahjendad kahe osa keedetud külma veega ja võidki kasutada.

Rasvase naha korral tuleb lahjendada vahekorras pool ja pool. Ülejäänud ligunegu edasi. Aga kui sul tekib mõnikord mingi mädane «lugu» (on näiteks sõrm katki või vistrikud suu ümber), võta tömmise seest liilia õielehti ja aseta tekkivale vistrikule või punetavale sügelevale kohale, suru sõrmega kõvasti vastu ja hoiu niiviisi veidi aega. Neid võid kasutada ka siis, kui sõrmel tekib punetus. Paned peale õielehed, katad pärgamendi või vahariidega ja mähid kinni või kinnitad plaastriga. Järgmisel päeval peaks sõrm terve olema. Ka igasugused lihaste valud kaovad, kui määrada neid lahjendamata mikstuuriga.

Selline eriskummaline võim peitub neis valgetes lillede, süütuse sümboleis.

JÄLLE VESI, PALJU VETT

Sageli võib kuulda ja lugeda, et rahva kultuuritaseme näitajaks ühel või teisel maal on teatud mõttes ka (aga puhkuse näitajaks kindlasti) kasutatud seebi kogus ühe inimese kohta. Kahjuks kasutame me seebi vähe. Pole isegi vaja uurida statistikaandmeid, jätkub, kui siseneda kuumal päeval trammi, väikesse kinosali pärast seansi lõppu või lihtsalt kooliklassi pärast paari tunni möödumist, kui seda klassi pole just eriti korralikult pärast iga tundi õhutatud...

Kuigi on ebameeldiv tunnistada, edestavad naised ja tütarlapsed siin tugevamat sugupoolt. Eriti suvel trammis mõistad, miks mõned idamaade rahvad (näiteks muslimanid) nimetavad naist roojaseks olendiks, ehkki idamaade naised, nagu sellest palju kordi loetud on, võivad end ohtralt hästilõhnavate ainetega. Ma pole kindel, kas see vee asemel aitab.

Üks on aga kindel ja seda peab naine teadma: kõige parem lõhn on lõhnatus, igasuguse nn. loomuliku lõhna puudumine.

Ka kõige tugevam «Ilus» või mõni «Suveöö unenägu» pole suuteline tapma higilõhna, seda enam et «unenägu» haistub kiiresti, aga higi jääb.

KUIDAS VABANEDA EBAMEELDIVATEST LÕHNADEST?

Kunagi oli kaenlaaluste lõhnast vabanemine tõesti raske ja tülikas probleem, praegu aga peavad need, kellel on ebameeldiv higilõhn, ohverdama vaid veidi raha ja ostma vastava preparaadi. Hommikul pärast pesemist ja kuivatamist hõõrud sellega kaenlaalused kergelt sisse ning sellisel lihtsal viisil vabaned terveks päevaks ebameeldivast lõhnast nii iseenda kui ümbruse jaoks. Ühest vahendist jätkub kindlasti terveks aastaks, kuid seda päris pidevalt ei kasutata ei maksa, sest ta koostises on aineid, mis võivad pika aja jooksul nahale kahjulikku mõju avaldada.

Juba paar aastat on kauplustes müügil kodumaised preparaadid nii vedelas kui tahkes olekus. Arvan, et need ei ole välismaa omadest halvemad, nagu pole halvemad meie kreemid, emulsioonkreemid, seebid, juukselakid ja teised kosmeetikumid. Kui on olemas head kodumaised vahendid,

siis välismaiste järele jooksmist võib ainult snobismiks pidada.

Higilõhna eemaldamiseks ja samaaegseks naha desinfitseerimiseks nii kaenlaaluste kui allkeha tarvis sobivad mitmed seebid*. Kui vannituba ei ole, peab allkeha pesmiseks olema eraldi pesukauss.

Ebameeldiv kehalõhn annab tunnistust naha ning verja seebi pisut harvadest kontaktidest, samuti sellest, et ihu pesu ja riietust pole hoitud ettenähtud puhtuses.

Kuulumine nn. õrnemasse soosse kohustab... Kohustavad samuti poeedi sõnad: «naine on ime, naine on lill...»

On vaja meeles pidada, et piinlik puhtus lisab naisele palju.

Peale ebameeldivate ninahaistingute on vaja hooli kanda ka silmaga nähtava eest ja muretseda kõige primitiivsema hügieeni pärast.

Valesti hoolitsetud nahk näeb välja hall ja vana isegi siis, kui ollakse veel päris noor.»

MILLINE ON NAHA FUNKTSIOON?

«Huvitav, kas sa tead, mis on nahk ja millised on naha ülesanded?» ründas Anna.

«Ahaa, nüüd on siis kõik minu kaelas. Miks peani mina vastutama terve maailma kasimatute eest?»

«Ära vasta küsimusele küsimusega, vaid räägi, mida sa tead nahast. Ainult kiiresti.»

«Arvan, et nahk on midagi katte taolist kõige selle jaoks, mis on naha all. Mõnikord tekib «kananahk», olgu siis külmast või hirmust. Hästi küpses eas muutub see kate liiga avaraks, moodustades mitmesuguseid kortse ja volte...»

Ja veel tean midagi,» teatas Irena võidukalt, «kui nahk on suures ulatuses põlenud, võib isegi juhtuda, et tuleb selle ilmaga hüvasti jätta.»

«Hästi,» kiitis Anna, «üht-teist sa ikka ka sel teemal tead.»

Nahk on väga tähtis organ. Temas on arvukad veresooned, närvilõpmed (teiste hulgas ka külma ja sooja eristavad). Naha pinnal asuvad higi- ja rasunäärmete avad.

Peale selle, et nahk kaitseb elundeid, mis asuvad tema all (ja mitte ainult mehaaniliste vigastuste eest, vaid ka

* Meil eriti seep «Gigiena». I. T.

bakterite sissetungi eest), on nahal veel tähtis osa täita meie keha termoregulaatorina. Asendamatu tähtsus on naha hingamisfunktsioonil. Kopsud üksi pole suutelised varustama meid vajaliku hapnikuhulgaga.

Lõpuks võib naha kohta veel öelda, et ta on meie keha peegliks, nagu silmi peetakse õigusega «hingepeegliks».

Naha väljanägemise järgi võime hinnata meie tervist, ilsku seisukorda, meie elujõudu ja (kahjuks) meie iga. See viimane peaks naiste jaoks olema üks tähtsamaid põhjusi, miks naha eest peab hoolitsema nii, et see oleks sile, pingul, hea verevarustuse ja toitumusega, ühesõnaga — ilus.

KUIDAS HOOLITSEDA NAHA EEST?

Kui sa soovid, et sul oleks aastaid just nii palju, kui sa välja näed, aga kusagil pole öeldud, et sa pead avaldama õigeid passiandmeid, siis pead välja nägema noor. Et aga noor välja näha, pead hoolitsema oma naha eest. Tunnistan, mina võtan omaks alati just nii palju aastaid, kui mulle neid pakutakse, ja kunagi pole keegi mulle neid nii palju pakkunud, kui mul neid tõeliselt on.»

«Räägi juba kiiresti, kuidas sa oma naha eest hoolitsed,» kiirustas Irena.

«Ära kardada, õigeks ajaks jõuad kõik teada saada. Algu peame aga kokku leppima ühes, et naha all me seekord kaela- ja näonahka ei mõista, vaid räägime ülejäänud nahast. Nägu ja kael — see on omaette peatükk naise elus. Ja veel ühes peame kokku leppima: nahku on mitmesuguseid; kõige üldisemalt jaotuvad nad kuivadeks, normaalseks ja rasusteks. Sellest seisukohast lähtudes oleme meie sinuga «normaalsed» naised. Nii et pühendan sind meeleldi oma saladustesse, mis nõndaviisi lakkavad olemast saladused.»

NAHA PESEMINA

«Üleni pesen end vannis kaks või kolm korda nädalas, aga mitte eriti kuumas vees. Suvel kuumade ilmadega pesen end iga öhtul.»

Vannis armastan end üleni pesta tublisti seebitatud pehme harjaga. Teen seda väikeste ringliigutustega. Käte ja jalgade pesemist alustan sõrmedest ning varvastest suunaga ülespoole.

Sooja vee vann on suurepärane koht, kus maske teha,

eriti vedelamaid (voolavaid). Näonahk peab enne seda olema värskest väikese ümmarguse harjaga puhtaks küritud.

Jalgade pesemisel hõõrun alati korralikult pimsskiviga kõik nahapaksendused maha.

Pesemise lõpetamisel loputan kogu keha leige veega üle. Vanniskäik kestab 8–10 minutit.

Veest väljunud, hõõrun kogu keha kareda käterätiga energiliselt üle. Kohe pärast pesemist kreemitan käed ja jalad kas emulsioonkreemi või näo jaoks kasutatud toitev kreemi ülejääkidega. Hõõrun kreemi hästi sisse, et nahk selle täielikult endasse imeks.

Ülejäänud nädalapäevadel pesen end õhtuti, nagu öeldakse, vööni ja vööst alates, kas siis duši või vannikraan all. Pesen sooja veega ja ainult keha ülaosa loputan kiiresti üle külma veega.

Hommikul loputan end vööni külma veega. Teen seda kaua ja korralikult iseenese meeleheaks, see tõstab fantasiliselt enesetunnet. Hommikuti kasutan sooja vett ainult allkeha pesemiseks.

Puhkusel olles, olgu siis suvel või talvel, pole alati voolavat vett, aga see ei tähenda sugugi, et loobuksin oma harjumustest. Kausi kohal saab end niisama hästi pesta kui vannis, lisaks on asjast veel see kasu, et tahtes end kausi kohal korralikult pesta, pead seal igasuguseid keha käänamise harjutusi tegema.

KEHA ÜLEHÕÖRUMISED

Iga päev, ausalt öeldes peaaegu iga päev pärast hommikuvoimlemist ja pärast pesemist (kui ma erandkorras väga kiirustan, siis ka ilma hommikuvoimlemiseta) hõõrun kogu keha üle kareda puuvillasest riidest kindaga. Kinnast niisutan järgmises lahuses:

- 1 liiter vett,
- 1 lusikatäis äädikat,
- 2 lusikatäit soola.

Seda lahust hoian pudelis ja kasutan tilgatumaks.

Kinnast tuleb tihti vedelikus uuesti niisutada.

Keha ülehõõrumine toimub lühikeste tugevate liigutustega ja sellises järjekorras: jalad (alustades varvastest), tuharad, kõht, õlad, küljed ja käsivarred (alates sõrmedest), lõpuks kael (ettevaatlikult) ja rind, millele tuleb raisata mõnevõrra rohkem aega.

Rindu hõõrume ringliigutustega. Alustame kaenla alt, liigume alla keskele, üles ja jälle kaenla alla.

Kui on soe aastaaeg, jätan pärast ülehõõrumist naha kuivatamata, et niiskus saaks nahasse imenduda. Külmal ajal hõõrun käterätiga keha seni, kuni tunnen, et nahk on kuiv.

Seda protseduuri soovitan väga: mõjub karastavalt, muudab naha rohkem pingul olevaks, mis aga eriti tähtis, annab väga hea enesetunde. Tunnen, et su nahk on tõesti puhas, ja mind vähemasti teeb puhtus virgemaks.

Algul võivad keha ülehõõrumised sulle isegi mõnevõrra meeldivad tunduda, aga pisut meelekindlust ja varsti muutuvad nad meeldivaks. Garanteerin sulle, et paari päeva järel harjud nii ära, et kui juhtud sisse magama ja hõõrumiseks aega ei jää, oleks sul terve päev nagu millestki puudus.

Pea meeles — harjumusel on suur jõud.»

NAHA NIISUTAMINE

«Mis sa arvad, miks meie nahk vananeb?»

«No sellepärast, et koos eaga tekivad kortsud ...»

«Aga mis on kortsude tekkimise põhjuseks?»

«See on juba järgmise astme küsimus, sellistele ma veel vastata ei püüa. Loodan, et sa mulle «kahte» ei pane.»

Anna naeris, võttis Irena käe, tõmbas enda poole ja näpistas mitu korda kergelt käsivarre nahka.

«Näed, su nahk on pingul, elastne ja sile. Peab teadma, et naha selline konsistents püsib peamiselt tänu veele.»

«Arvatavasti ma pesen, suplen ja unun siis küllaldaselt, et hankida oma naha jaoks ettenähtud kogus niiskust,» arvas Irena.

«Ei, mitte sellisest veest pole jutt, mitte välisest veest. Koed, millest on ehitatud meie nahk nagu teisedki meie organismi koed, koosnevad peamiselt veest. Tänu sellele «süklile» veele püsib nahk pingul ja tugev.

Mõningad välispidised tegurid, nagu külm, terav tuul, liiga tugev päikesekiirgus (eriti mägedes ja mere ääres), põletused, millest oli juttu, põhjustavad veehulga tunduvalt vähenemist nahas ja on seepärast meie nahale kahjulikud. Veekaotus ongi see kõige põhilisem kortsude tekkimise põhjus.

Kaalus allavõtmise dieetid seisnevad paljudel juhtudel organismi mingil viisil veest vabastamisel. Ja selles, mulde,

on ka nende ohtlikkus. Mis sest kasu, kui naine pärast niisugust kuuri võtab küll kaalus mõni või isegi mõniste kilogrammi maha, aga ta nahk saab vastukaaluks niisam palju aastaid juurde!

Tervisele mõjuvast hädaohust räägime teine kord.

Nüüd aga läheme tagasi naha ja selle niisutajate juurde. Naine, kes hoolitseb oma välise katte eest, kasutab iga juhust, et oma nahale niiskust anda.

Ülehõõrumistest juba rääkisime, lisan ainult selle protseduurile veel üht-teist.

Kellel on korteris aasta ringi ühtlane temperatuur, võib käterätti ja vannilina üldse mitte kasutada. Nahal tuleb õhu käes kuivada lasta, et nahk niiskuse endasse imeks. Nägu, välja arvatud päris pakase aeg, tuleb mitte ainult niisama kuivama jätta, vaid seda tuleb mitu korda päevas niisutada kas emulsioonkreemi, kummelitõmmise või niisutava kreemiga, eriti siis, kui näo omanik kasutab päev läbi keskkütte hüvesid. Sügis- ja kevadsuviste vihmabitutuste ajal soovitatakse oma naha heameeleks vihmavarju mitte kasutada. Juukseid võib õhutemperatuurist olenevalt kinnitada või mitte, aga nägu tuleb anda vee heategeva mõju kätte, ja veel missuguse vee — vihmavee!

Vihmavesi mõjub nahale nagu kosmeetikum.

Väljasõidul või kämpingus leiad oma naha jaoks vajamineva veetilga kasteselt rohututilt või lehekimbult (ka see on vihmavesi). Juba paar aastat soovitavad arstid-kosmeetikud iga liiki naha jaoks nahka niisutavaid vahendeid. — niisutavaid piimasid, kreeme, emulsioone. Niisutavad kosmeetikumid tunned kergesti ära, sest kergel nahasse hõõrumisel tundub, nagu oleks nahka seebitatud. Seejärel muutub nahk elastseks ja siledaks, kreem või emulsioon imendub täielikult.

Arvestades suurt veesisaldust, ei tohi mingeid niisutavaid vahendeid kasutada pakasega, isegi mitte kerge külma, sest siis on nende mõju kahjulik.

Sellele inimesele, kes avastas niisutavad vahendid, kuulub naiste ériline tunnustus.»

SPETSIAALSED VANNID

«Räägime veel kord vannis käimisest, Anna... Mind pane mõtlema, kui sa ütlesid, et käid vannis kaks korda nädalas. Aga ma ju tean, et sa käid igal öhtul vannis, kuumade ilmadega ka hommikuti.»

«Täiesti õige tähelepanek. Ma väljendasin end ebatäpselt. Ma ei pea vannis käimiseks 6—8-minutist pesemist vannis lihtsalt selleks, et nahk oleks puhas. Minu mõiste järgi on vannis käimine hoopis midagi muud, see on protseduur. Ja nimelt selliseid vanniprotseduure on mul üks, mõnikord ka kaks korda nädalas. Ma ei käi siis harilikus vannivees, vaid selles, kus on mitmesuguseid lisandeid. Kohe räägin, milliseid. Niisugune vannivõtmine kestab 20—30 minutit.

Koolavann (temperatuur 28—30 °C).

Vanniveele lisan 250—500 g söögisoola, kui võimalik, siis meresoola, see on veel parem. Niisugune vann mõjub tõeliselt ja ergutavalt.

Õhkavann (temperatuur 30—35 °C).

Vanniveele lisan pool pakki okkaekstrakti*. Sellisel vannil pole üksi hea lõhn, vaid ka tänapäeva jaoks spetsiifilised ja väga väärtuslikud omadused: ta värskendab ning peletab eemale väsimuse. Eriti hästi mõjub närvisüsteemile.

Vahuvann (temperatuur kuni 35 °C).

Sellest olen ainult kuulnud, sest ta mõju mind ei huvita. Sellel on, nagu tootjad kinnitavad, kõhnemaks tegev mõju. Kasutamise õpetus on pakendil**.

Glütseriinivann (temperatuur 30—35 °C).

Poole vanni vee kohta tuleb valada veerand liitrit glütseriini ja vann ongi valmis. Selline vann on hea väga kuiva kestendava naha korral. Soovitav näiteks siis, kui nahk on kas liiga tugeva ja pikaajalise päikese käes viibimise või ebaõige kvartslambi kasutamise tagajärjel üleliia vett kaotanud. Kui kvartslamp on näonahal kutsunud esile ainult kestenduse, võid 1—2 supilusikatäit glütseriini panna pesukaussi keedetud leigesse vette, loputada kaua nägu ning pärast mitte kuivatada.

Nisukliivann (temperatuur 28—30 °C).

Marlist on vaja õmmelda kotike, panna sinna paar peotäit nisukliisid ja riputada see vanni kohale-kraani alla nii, et vesi jookseb läbi kliide. Pärast vanniskäimist nahka mitte kuivatada, vaid lasta nahale jäänud veel imenduda. Nisukliide vannil on suurepärase rahustav ja pehmendav toime.

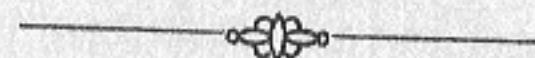
* Mõeldud on «Эссенция хвойная». I. T.

** Selle tarvis on meil müügil «Orteks» («Orto» toode), «Milda» («Dzintarsi» toode) ja «Tabak» (Saksa DV toode). I. T.

Segaravimtaimedest vann (temperatuur 35 °C). Vanni kohta läheb vaja 250 g segadroogi (muidugi võite teha ka pool vanni). Segu valmistamiseks võtan kummelõisi, salveilehti, raudrohu ja hariliku lõhnaheina (maarõhna) ürte*.

Neist ravimtaimedest tuleb valmistada tugev tõmmis (mitte keeta, vaid lasta kaane all 30 minutit tõmmata ning valada vannivee hulka).

Selle vanni kasulikkuses pole vaja kedagi veenda, iga taime väärtuslikud omadused on kõigile teada.



NAGU PILLIROOG TUULES

Omavahel rääkides pole mitte selles kogu tarkus, et kõlmõõdud täpselt ideaalile vastaksid, et 2—3 liigsest kilogrammist vabaneda, et nagu oleks klassikaliselt ilus ja jalad oleksid, nagu öeldakse, vööni ilusad. Naine pole lõpuks mitte eksponaat klaasi taga, ta on elusolend ja elusolend peab liikuma, lisaks kaunitult liikuma.

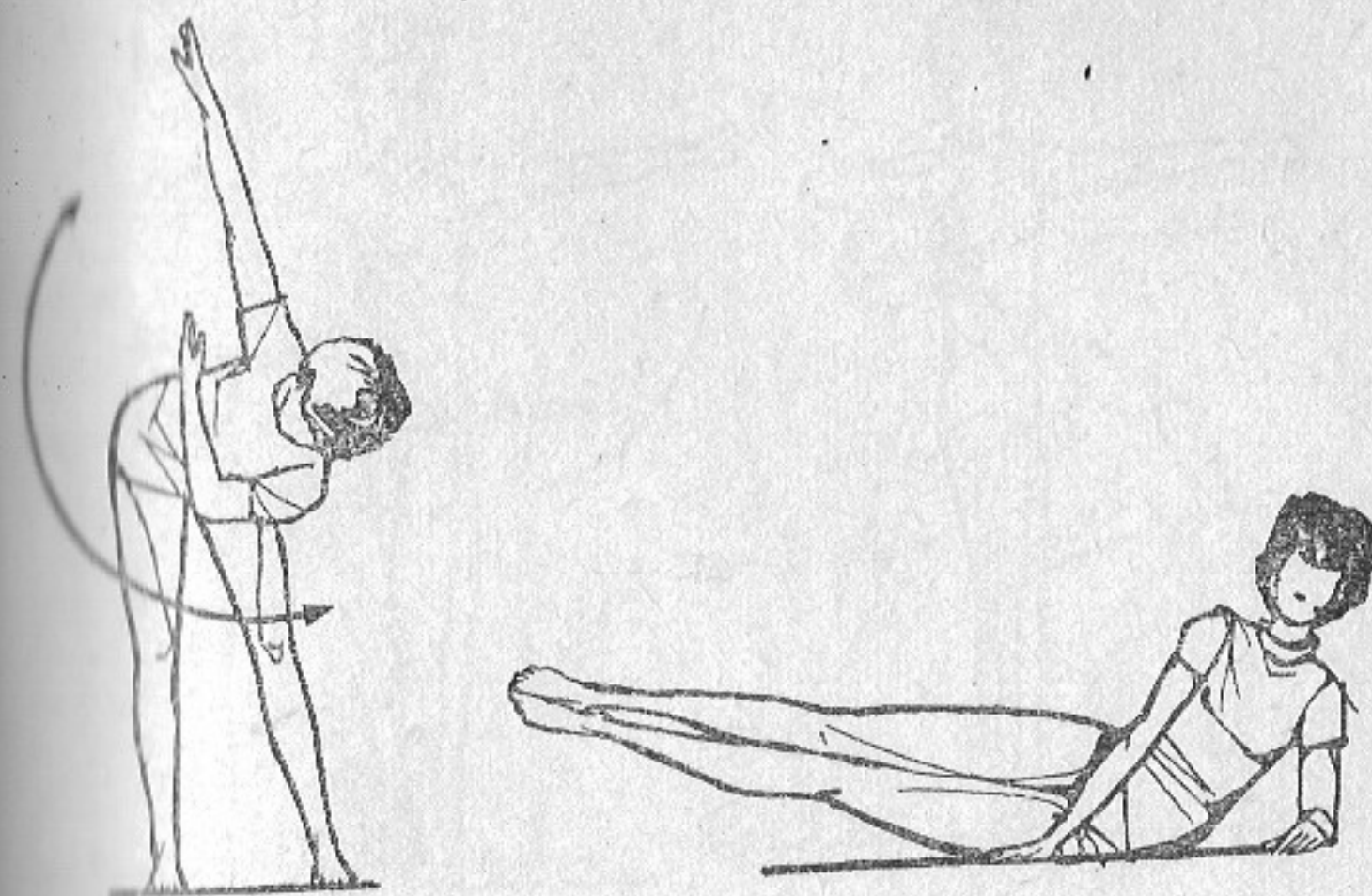
Küsid kindlasti, milline liikumine on ilus. Vastan sulle — ilus on harmooniline ja vaba liikumine.

Käed ja jalad naistel üldiselt veel liiguvad, aga kaelaga on juba halvem lugu, selgrooga aga täiesti halb. Niisama palju kui moraalne selgroog peab olema sirge ja paindumatu, peab anatoomiline selgroog olema paindlik, et keha saaks paindlik olla.

Annan sulle keha jaoks rea harjutusi. Need aitavad muuta liigutused vabamaks ja osavamaks.

I. KERKALLUTUS JA KEHAPÖÖRDED. Seisad harkseisus (pöiad paralleelselt), kummardud puusade täisnurga all ette (see ongi kerekallutus ette) ja lased käed vabalt alla (pea ja õlad on ühel joonel). Sellest asendist sooritat koos tugevate kätehoogudega kehapöörded kord vasakule, kord paremale. Käsivarte liigutused on vabad, lihased lõdvad, käed on kehapöörde ajal hooandjad. Pea pöörab kätehoo suunas, vaade selle käe suunas, mis on ülal.

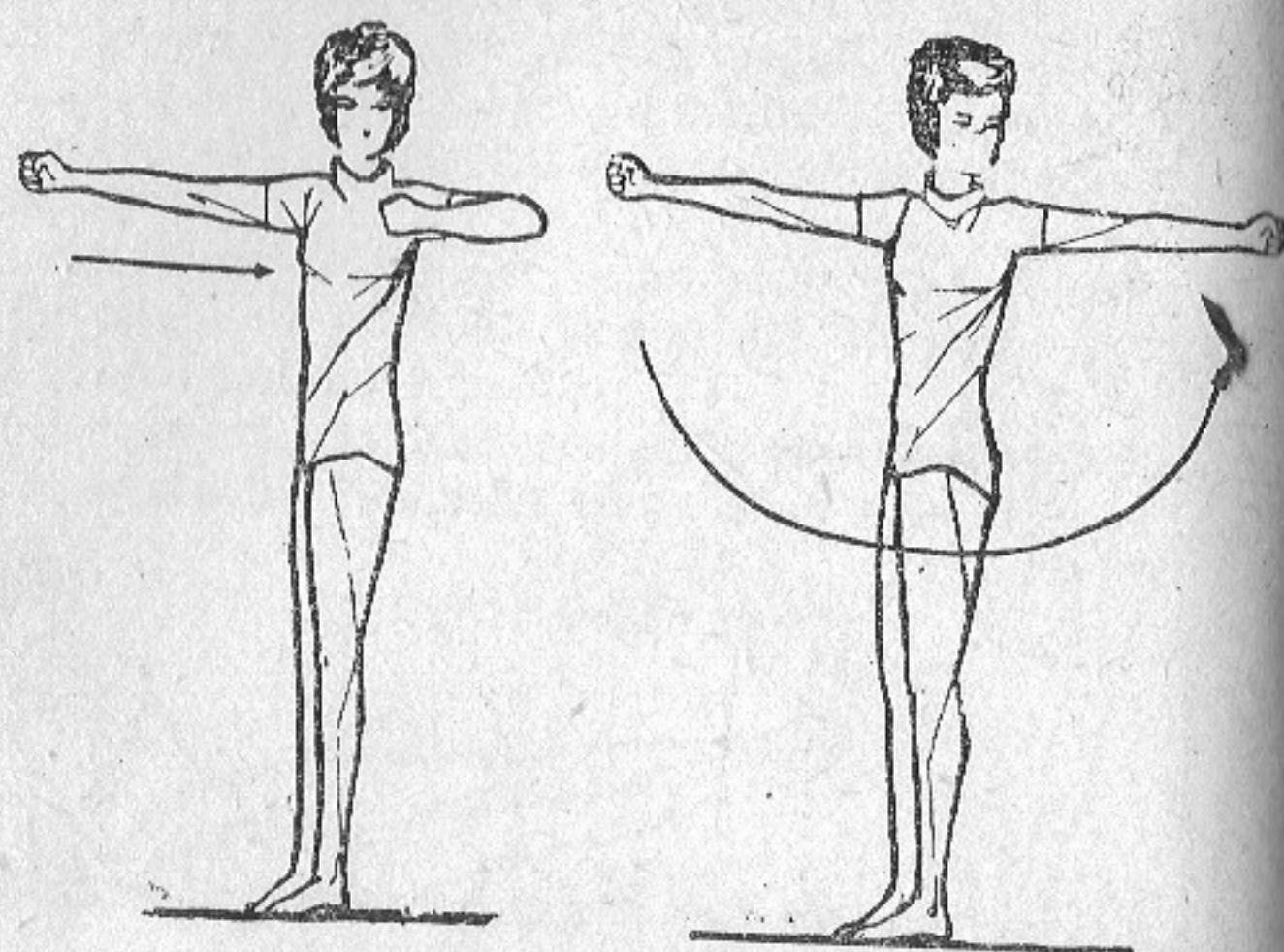
* Viimast apteegis müügil ei ole, küll aga võib seda ise korjata.



kehapöörde ajal sirutatud käsi peab jõudma üles vertikaalselt, jalgu ei tohi põlvist kõverdada ega kanda maast lahti rebida. Sooritad 3—5 pöörete seeriat, igas seerias 6 kehapööret. Iga seeria järel sirutad keha välja. Ära unusta harjutuste ajal hingamist.

II. KALLUTUS KÜLJE SUUNAS. Heidad põrandale vasakule küljele, toetud vasakule küünarnukile (küünarvars on vastu põrandat suunaga sissepoole, peopesa vastu põrandat). Parema käega toetad enda ees vastu põrandat samavähem puusade joonel. Parema jalg lebab vasakul, mõlemad sirutatud. «Üks» — tõstad pöiad koos hästi kõrgemale üles. Põlved jäävad sirgeks. Et saaksid jalgu kõrgemale tõsta, tõuka end põrandast mõlema käega tugevasti ära, eriti paremaga. «Kaks» — lased jalad aeglaselt tagasi põrandale. Harjutust sooritad 4—6 korda. Siis heidad paremale küljele, toetad end kätega nagu vaja ja jälle tõstad ning langetad jalgu 4—6 korda. Sisse hingad jalgade tõstmise ajal, välja jalgade langetamise ajal.

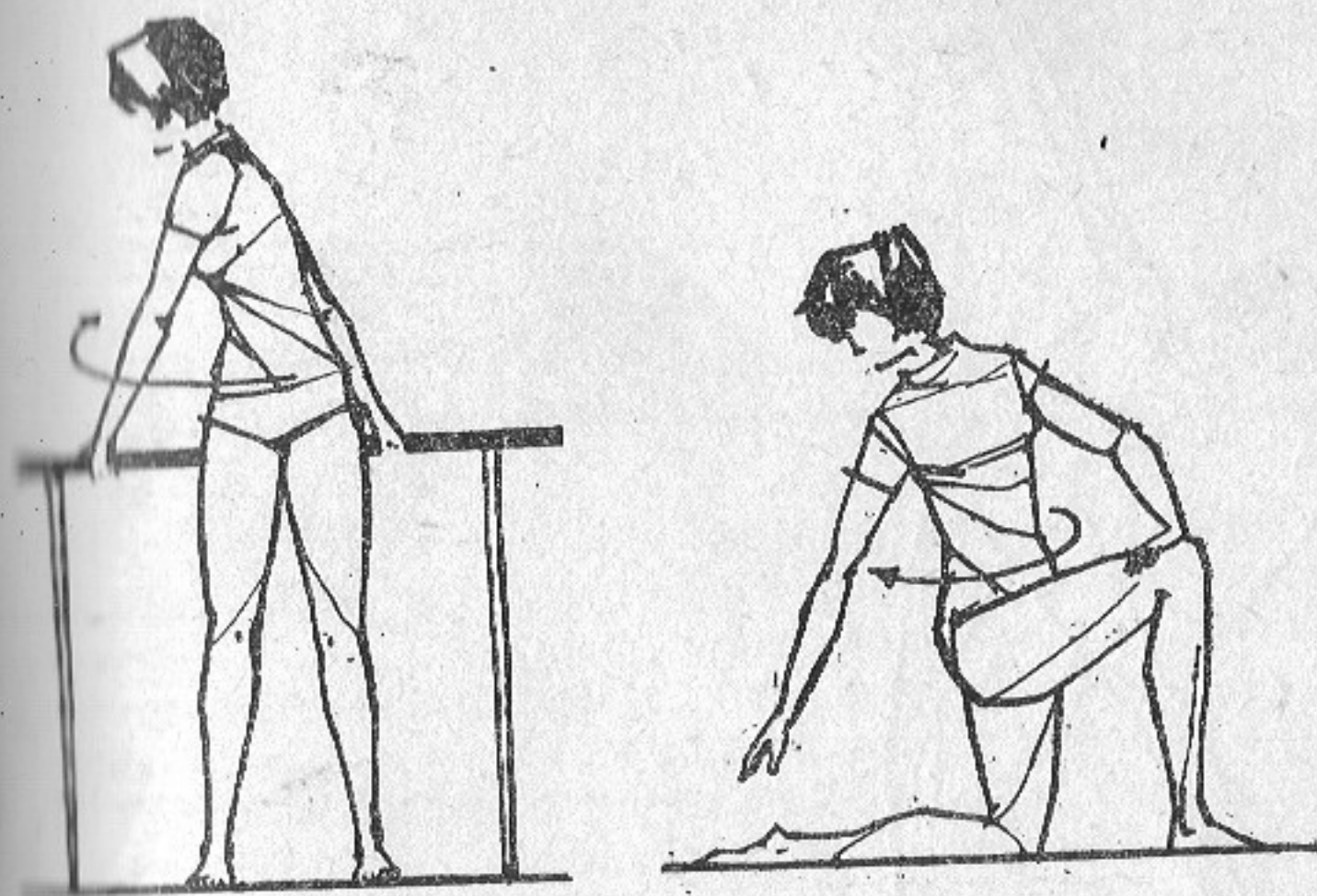
III. VIBU PINGUTAMINE. Seisad väikeses harkseisus. «Üks» — tõstad sirged käed horisontaalselt ette, peopesad vastamisi, peod rusikas. «Kaks, kolm, neli» — sooritat vibunööri pinguletõmbamise liigutuse: parem käsi jääb paigale, vasak aga kõverdub järk-järgult küünarliigest (käsivarred on kogu aeg horisontaalselt), nii et vasak rusikas liigub piki paremat käsivart ning seejärel üle rinna. Kui rusikas jõuab vasaku õlani, sirutad vasaku käe välja



ning viid selle nii kaugele taha kui võimalik. Seejuures pöördub ülemine kehaosa vasakule. «Viis» — sooritatakse pöördet paremale, kusjuures vasak käsi on suunatud üle parema alla. Vaade on kogu aeg vasakule. «Kuus» — sirutatakse keha, «seitse» — vasak käsi tuleb vibuna ette alla, aga keha sirutatakse välja, «kaheksa» — lased käsivarred alla. Seejärel kordad sama teise käega, sooritades pöördet paremale. Pöiad ei liigu paigast, põlved on sirged. Sisse hingad vibu pinguletõmbamise ajal, välja siis, kui käsivarred tuleb tagasi ette. Kummalegi poole sooritad harjutust 4–8 korda.

IV. KEHAPÖÖRDED LAUA JUURES. Seisad seljaga laua poole umbes poole põiapikkuse kaugusel lauast. Jalad on väikeses harkseisus, pöiad paralleelselt, käsivarred ripuvad vabalt. «Üks» — sooritad nii tugeva kehapöörde paremale, et jääd näoga laua poole ja haarad seejuures laua servast kätega kinni. «Kaks» — tagasi algseisu, «kolm» — pööre vasakule, «neli» — pöördumine tagasi. Ära unusta vabalt hingamist. Kummalegi poole sooritad harjutust 4–6 korda.

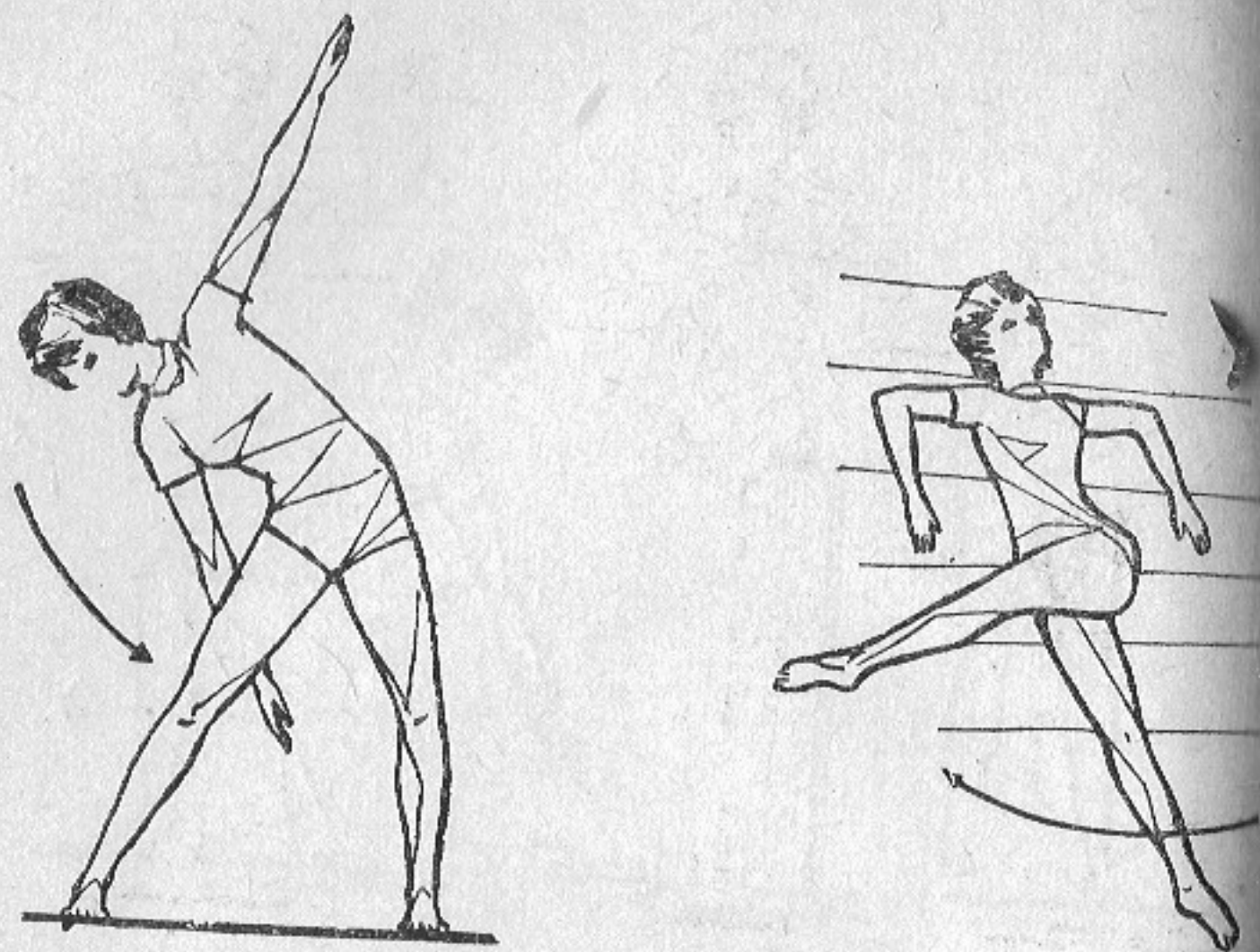
V. KANNAPUUDUTUSEGA KEHAPÖÖRE PÕLVILLASENDIS. Seisad vasakul põlvel. Parema jalg täistallal ees, sääreiega risti. Vasaku peoga toetud paremale põlvele (sõrmed hoiavad põlvest väljastpoolt kinni), parema käe asetad vasaku käe seljale. «Üks» — sooritad kumma-



poole — kehapöörde paremale alla, püüdes samal ajal parema käe sõrmedega puudutada vasaku jala kanda. Vaade on kannal, nii et ka pea pöördub. Vasaku käe võtad mõlvelt ära siis, kui sooritad tugeva kehapöörde. «Kaks» — sirutad keha välja ja asetad parema peo vasakule tagasi. Kordad pööret 4–6 korda. Seejärel vahetad jalga, millele seisad (nüüd seisad paremal põlvel, asetad vasakule põlvele parema peo, sellele omakorda vasaku ja sooritad harjutust teisele poole, loomulikult vasakule). Jälle sooritad 4–6 pööret. Vaata, et sa käsi ja jalgu segi ei aja, muidu võib juhtuda, et pööre ei tule üldse välja.

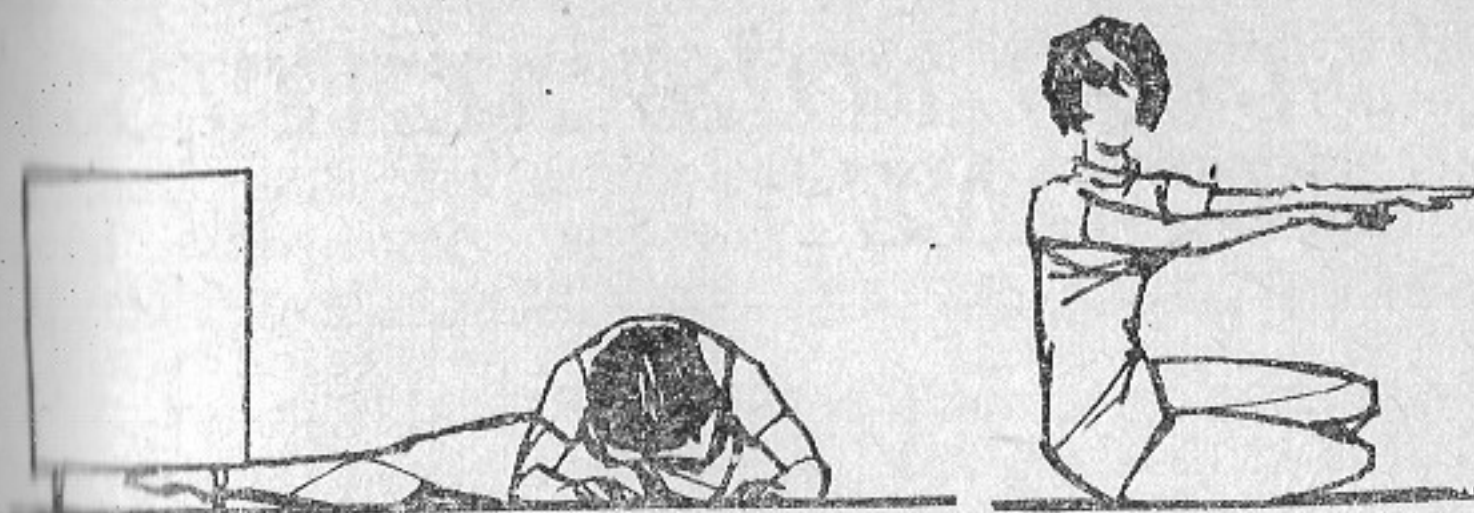
VI. KEHAPÖÖRE HARKSEISUST KOOS KANNAPUUDUTUSEGA. Seisad üsna suures harkseisus, pöiad paralleelselt. «Üks» — tõstad käed horisontaalselt kõrvale, «kaks» — viid keharaskuse vasakule jalale, kõverdad seda tugevasti (parem on välja sirutatud) ja sooritad kumma- poole kehapöördeid taha paremale, püüdes puudutada parema käega vasakut kanda. Käsivarred on peaaegu kogu aeg samas asendis mis «ühe» ajal. «Kolm» — sirutad keha vertikaalsesse asendisse, «neli» — lased käed alla. Lõdvestad kordamööda käsivarte ja jalgade lihaseid (raputad kerget). Seejärel sama harjutus vasakule poole. Välja hingad kehapöörde ajal, sisse sirutuse ajal. Mõlemale poole kordad harjutust 4–6 korda.

VII. ÜLEASTED. Heidad selili, käed kõrval, seejärel



painutad küünarnukkidest käsi, nii et peopesad on siledalt vastu pörandat. «Üks» — tõstad veidi vasakut jalga, asetad selle üle parema ning nihutad mööda pörandat (põlvist sirgelt) võimalikult lähedale paremale käele. On loomulik, et vasak puus kerkib seejuures tugevasti üles ja pöördub. Parema jala sirutad samal ajal välja, ilma et seda paigalt nihutaksid. «Kaks» — vasak jalg pöördub samal ajal tagasi. «Kolm» — asetad vasaku jala üle parema, sooritad pöörde vasaku puusaga ja «neljal» asetad parema jala vasaku kõrvale tagasi. Kumbagi jalga asetad üle teise 6—8 korda. Sisse hingad jala üleasetamise ajal, välja hingad tagasiviimise ajal.

VIII. KEHAPÖÖRE JA KUMMARDUS ISTESEST
Istud kapi või kušeti ees pörandal nii, et saad varbad pistet mööbli ääre alla (see pole kohustuslik, aga kergendab harjutuse sooritamist). Jalad on põlvist sirged. Õlad ja pead sirutatud, peod vastu pörandat, puusadega ühel joonel. «Üks» — sooritad sügava ülakehakummarduse vasakule alla. Kummardus on ühendatud ülakeha pöördega, kuni käed toetuvad küünarvartele. «Kaks» — pöördud tagasi algseisu (peod toetuvad vastu pörandat puusade kõrvale). «Kolm» — sama liigutus, mis «ühel», ainult et paremale alla, «neli» — tagasi algseisu. Välja hingad kummarduse ajal. Kummaski suunas tuleb harjutust korrata 4—8 korda.



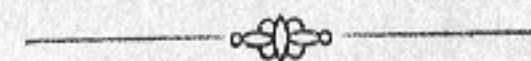
IX. UMBERISTUMINE. See harjutus, nagu nimetuski ütleb, seisneb kord vasakule, kord paremale istumises. Jälgi tähelepanelikult ja sa saad kohe teada, kuidas ma seda teen. Alustad põlvitusistest, varbad sirutatud, käsivarred vabalt all. «Üks» — kõverdad pikkamööda põlve- ja puusaliigeseid, surudes puusi paremale, kuni istud oma põidade kõrvale pörandale. Samal ajal sooritad tugeva kehapöörde vasakule, viies (kergelt sirutatud) käed samuti vasakule enam-vähem horisontaalasendisse (see liigutus peab olema pehme, loomulik, peab tasakaalustama pöört ja puusade liikumist paremale). «Kaks» — kätehoog ette (vaata joonist!). Sirutades puusa- ja põlveliigeseid, lähed tagasi põlvitusistesse. Lõpuks lased käed alla. «Kolm» — surud puusad vasakule ja istud, sooritades pöörde ja kätehoogu paremale. «Neli» — pöördud uuesti tagasi põlvitusse alla lastud kätega. Sellist ümberistumist sooritad 8—10 korda.

Keeruline paistab ta ainult kirjelduse järgi. Esimesed paar korda ei tule kindlasti kõige graatsilisemalt välja, aga harjuta, küll siis minema hakkab.

Pane nüüd tähele! Kui tahad puusi kõhnemaks muuta, siis on just see kõige kindlam harjutus, ainult et sel otstarbel pead seda sooritama 20—30 korda iga päev 2—3 nädala kestel.

Poolteist-kaks kuud enne puhkust pane selga eelmise aasta päevituskostüüm (talvel suusapüksid). Kui see läheb selga raskustega, hakka harjutama «üleistumist».

Ehk oled veel tänulik mulle.»



SÜGIS POLE ALATI KULDNE

KUI SAABUVAD SÜGISESED SAJUD

«Päevad muutuvad järjest lühemaks ja hallimaks, maailm eraldub sinust vihmaseinaga. Tuulehoog kisub puult vihmaseid lehti ja sasib sinu juukseid.

Närtsinud astrid ja krüsanteemid suruvad oma äraõit senud peakesed õrnalt vastu maad.

Ometi pakatas kevadel puudel, põõsastel, lilledel tuhandeid õisi ja lehti päikese poole. Ent kui sina, kallis, lasid oma näokesel sügisel närbuda, ära looda, et ta kevadel uuesti õitsele puhkeks. Sinu näol peab ka sügisel valitsema kevad, vaja on vaid pisut hoolt kanda. Raha ei tule sellele tõesti mitte palju välja anda.

Ka sügisel ei tohi sa unustada igapäevast hommiku võimlemist ja kogu keha ülehõõrumisi. Tänu neile tunned et veri voolab kiiremini, et oled kerge ja paindlik.

Isegi kõige külmemad vihmajoad ja poriga täispritsitud sukad pole siis võimelised sind tasakaalust välja viima.

Energiliselt pead hakkama näonaha eest hoolitsema, mis nüüd hakkab ilmutama tendentsi kestendamisele. Ikka rohkem hakkab näolt kaduma kuldpruun jume, selle asemel hakkab ta võtma hallikat tooni ja võib kattuda lööbega, kestendusega või punetada.

Ühesõnaga, peeglissee vaadates on pilt sama, mis varakevadel ja samasugune nagu varakevadel on ka naha eest hoolitsemine.

Kuna kevadisest «remondist» rääkisin sulle üksikasjaliselt, siis nüüd piirdun mõne hea nõuandega.

Nägu pead pesema ravimtaimede leotisega. Enne väljaminekut pead näole määrima veidi kreemi (aga päevakreemil), mille võid kergelt nahasse tupsutada. Huuli võid nüüd huulepulgaga mõnevõrra tugevamini värvida, et nende lõhenemist vältida (veidike rasvast kreemi võib sama alustarvet täita).

Aeg on mõelda ka õhukese ja lühikese suvepesu paksema vastu vahetamisele. Pea meeles, et sügis, eriti hilissügis, on ühtviisi ohtlik nii ilu kui ka tervise seisukohalt.

Kindlasti oled suvel rannas märganud, et mõne naise teel on enne, kui need ilusasti pruuniks lähevad, nagu «kananahaga» tihedalt kaetud, ainult et punast värvi kannahaga. See on «kanatarkuse» tagajärg: liiga kaua on käidud imelühikestes aluspükstes, kare villane seelik on katki hõõrunud külmetava naha ja ongi käes inetu tulemus. Liiga õhukesed sukad, eriti kui ei kanta mantlit, vaid jopet, ei mõju samuti jalgade ilule hästi.

Jätame nüüd jalad ja pöördume tagasi näo juurde.

Kui oled liiga palju päikest saanud või valesi päevitanud, on näonahk kindlasti liiga kuiv. Öösiti on vaja seda vastavalt eale ja näonahaliigile kreemiga ohtrasti toita. Päeval aga, kui hakkab mõjuma keskküte, tuleb nahka vee-kaotuse eest kaitsta niisutava kreemiga. Selleks sobivaid häid kodumaiseid kreeme on meil palju. Need kosmeetikumid pole kallid.

Ara jäta tegemata toitemaske. Sügiseks võin sulle soovitada neist järgmisi.

Mee ja munakollase mask

Lööd tassi sisse katki ühe munakollase, lisad mõne tilga oliiviõli (võib olla ka sojaõli) ja segad hoolikalt.

Kui segu muutub paksemaks, lisad ühe lusikataie mett ja segad korralikult. Kui mass on liiga vedel, lisa veidi kartuli- või sojajahu.

Selle massi määrid sõrmedega näole ja kaelale, unustamata ka kõrvade ümbrust. 20 minuti pärast pesed maski vatitopi abil leige veega maha. Lõpuks loputad hoolikalt külma veega üle.

Vilnamarjamahla mask

Nii nagu hiliskevadel maasikamask, meeldib mulle sügisel kõige enam just see mask.

Mispärast? Aga sellepärast, et see ei raiska üldse aega. Ideaalne protseduur naiste jaoks, kellel on vähe aega.

Kui ma ärkan, pühin näo ja kaela kergelt emulsioonkreemis niisutatud vatitampooniga üle, siis võtan õhtul valmis pandud 2—3 viinamarja, näksin hammastega nende kesta katki ja hõõrun mahlaga näo (ka silmalaud) ja kaela üle. 15—20 minuti kestel toimetan oma igapäevaseid toimetusi, misjärel pesen maski külma veega maha, ja ongi kõik.

See väga süütu protseduur annab nahale sametise sileduse, vitamiinid teevad veel oma töö.»

LÖDVESTUS! LÖDVESTUS!

Anna tuli vaikselt tuppa, oletades, et Irena on kas uinunud või huvitavas lektüüri süvenenud, sest ta polnud nagu tavaliselt sõbrannale vastu jooksnud.

Irena istus mugavas tugitoolis, jalad enda alla keritud, pea langetatud. Kuuldes kergeid samme, tõstis ta silmad ja naeratas.

«Mis head siis sina siin teed?»

«Kuidas, mis ma teen... Puhkan. On midagi juhtunud?»

«Mu kallid, alati juhtub midagi,» kinnitas Anna mõtte-targalt. «Ja kui ei juhtunud praegu, siis varsti igatahes juhtub sinu kaelaga midagi väga halba, kui sa lubad endale puhata sellises poosis, nagu ma hetke eest nägin.»

«See on minu kõige armastatum poos,» kaitses Irena end vaikselt.

«Eksid, see oli sinu armastatud poos, aga tänasest alates enam ei ole. Kui sul on vaba aega ja sa võid seda raisata mittemidagitegemise peale, siis olgu see raisatud kasulikult.»

30 MINUTIT ON PAREM KUI 15 MINUTIT

Naised ei oska üldse õigesti hinnata lühikese, näiteks 15-minutise (aga veel parem 30-minutise) puhkuse väärtust ja tähtsust päeval. Parim on selle mõju pärast töölt koju jõudmist: väike lõdvestus nii keha kui vaimu jaoks.

Poola keeles kutsutakse sellist puhkust relaksiks*, füüsilise lõdvestuse on relaksi korral ühendatud vaimse lõdvestuse ja rahunemisega.

* Lad. k. *relaxatio* — puhkus, kergendus;
relaksatsioon — vaibuv pingelangus. Tõlk.

Mele ajal, mil on nii palju närvilist kiirustamist, müra (eriti suurlinnades), mil igaüks meist töötab füüsiliselt ja vaimselt vähemalt kahe ja isegi kolme eest, on puhkamine väga vajalik.

Täielikuks puhkuseks pead kindlustama endale mingi-
mugusegi rahu. Mees saada poodi mõnda pisiasja tooma
võivad olla nõobid või pael, et ta end üle ei väsi-
(...), või kui see ei meeldi, tegelgu vaikselt oma asja-
tega.

Väikesed lapsed peavad end kindlasti hästi üleval, kui
igaüks mängib neist oma nurgas, suurematelt lastelt on
vaikust ja korda kergem nõuda. Ja vaikus ongi kindlus-
tad.

Seejärel pane valmis kaks vatitükki, mis on niisutatud
kas norgas tees või kummelitõmmises. Siis suled oma toa
akna 15 minutiks (või pooleks tunniks), akna avad, olene-
valt välistemperatuurist, kas pärani või praokile.

Nüüd võid rahulikult kušetile pikali heita. Pea alla
paned madala padja, põlvede alla aga pehmelt kokkurul-
itud teki. Silmalaud katad hoolikalt niiskete vatitükkidega.
Käsi- ja jalgavarred asetad keha kõrvale, peod reitel kubemest all-
pool, küünarnukid kušetil.



Püüad täiesti teadlikult hingata sügavalt, rütmiliselt
ja aeglaselt. Seejärel lülitad välja mõtlemise, mis on seotud
igasuguste koduste ja tööalaste muredega. See-eest
kontsentreerid oma tähelepanu mitmesugustele kehaosa-
dele ning teed seda järgmisel viisil: näiteks kujutad ette,
et parema jala põlv muutub üha raskemaks ja lõdvemaks,
samuti põlv ja parem reis. Siis tegeled (mõttes) vasaku
jalaga, parema ning vasaku käsi- ja jalgavarrega (peopesa, küünar-
nukid, õlaga), kehaga ja peaga. Märkamatu lõdvestad kõik
lihasid.

Selline mõttesuunamine aitab sul suurepäraselt välja
lülitada ümbritsevast tegelikkusest ja kõigest, mis sellega
seotud on. (Nagu olen proovinud, toob õhtul unetuse kor-
ral sügava une.)

Pärast sellist puhkust võtad vati silmadelt, tõused üles istuasendisse ning pöördud rahulikult tagasi igapäevaste toimetuste juurde.

Ära kahetse raisata neid mõndateist minutit päeval keskel! Puhkad suurepäraselt, silmad muutuvad säravaks, silmalaud lähevad rohkem pingule. Eriti alumine jaoks on sel süütu protseduuril hindamatu väärtus.*

PLATYSMA VOIB SIND ALT VEDADA

«Kas sa juhuslikult tead, mis asi on *platysma*?»

«Arvatavasti midagi plasmataolist,» vastas Irena kindlalt.

«Näen, et anatoomiaalased teadmised pole just tugev külge. Kahju! Seesama *platysma* on näiteks vahetseotud sinu passiga.»

«No hästi. Aga mis ühist on passil anatoomiaga?»

«Antud juhul, kahjuks, on. *Platysma* tähendab ladina keeles sedasama, mis eesti keeles kaelanahalihase. See asetseb kaela eesmises külgmises osas ning on väga õhuke ja lai lihaskiht, mis asetseb näo alaosa ja rindkere ülaosa vahel. Selle lihase ülesanne on kanda kaela nahaaluskudet. Tema tugev pingutamine annab näole raevuka ja ehmatanud ilme, kerge pingutus aga põhjustab suunatud kade allalaskumise, mis on iseloomulik põlguse väljenduseks.*

Seda lihast peab iga naine tundma, ja eriti hästi peab ta teadma, mis juhtub siis, kui see lihas on hoolitsuseta jäänud, kui see on lõtvunud ja treenimata. Just siis tekivad rippuvad põsed, mis rikuvad näo kuju, tekib rippuv topel lõug. Kaela nahk kattub peenikeste kortsudega, rääkimata kahest-kolmest sügavast põikvoldist.

Nõnda muutub kael naise passiks. Ta reedab naise varem, kui seda teevad kortsud silmade all ning silma ümber, varem kui käed ja nõtkuse kaotanud talje.

Muide, kõik kaelalihased töötavad igapäevaste toimetuste sooritamise ajal, tõmbuvad kokku või venivad rohkem või vähem välja ning võimlevad teatud mõttes loomulikult. Ainult seda üht, vaesekest, koheldakse nagu võõraslast. Mispärast? Kohe selgitan sulle.

* Kõik üksikasjad, mis puudutavad seda lihast, leiad «Inimese anatoomia» esimesest köitest. Tln., 1974. 566 lk. Aut.: A. Lepp, E. Lepp, Kogerman, D. Maimets, G. Rooks, K. Ulp. Toim.

Peaaegu kõik päevased tööd-toimetused sooritame ju langetatud päi. Olgu see siis lugemine või kirjutamine, pesemine või toiduvalmistamine, õmblemine või küürimine — alati on meil pea langetatud ja kaelanahalihase lõtv. Liikumise puudumine põhjustab lihase lõtvumise ning mitteküllaldase verevarustuse. Ühtlasi nõrgenevad lihaskude ning nahk, mis läbi lõtvumisprotsessi süveneb veelgi. Selline ongi tee põhjusest tagajärjeni.

Oletan, et kurb pilt, mille ma sulle lähemateks aastateks joonistasin, sunnib sind oma kaelale ja lõuaalusele tähelepanu pöörama. Veidi aega pead nende jaoks pidama.

Kaelalihaste ning selgroolihaste harjutused kaela ulatuses andsin sulle juba siis, kui rääkisin ilusast siluetist (lk 23 ja edasi). Nüüd piirdun väga spetsiaalse harjutusega, millel on otse imettegev mõju. Selle harjutuse tulemusel võid märgata juba kuu, kõige rohkem aga kahe kuu möödudes.

HARJUTUS PEEGLI EES

See on väga lihtne ja lühike harjutus, aga et sellest saad oleks, tuleb seda korralikult teha. Harjutus põhineb kaelanahalihase kokkutõmmetel.

Et seda õppida, istu või seisa peegli ees. Kõigepealt tõsta ühe käe sõrmed kergelt allapoole rangluujoont ning tõsta käega puuduta lõuaalust. Nüüd suru suunurki energiliselt alla, nagu tahaksid põlgust väljendada (nii, nagu see nutma hakkav laps). Täiesti teadlikult püüa samal ajal kaelanahalihast pingutada. Teades, kuidas asetsevad selle lihase koed, peaks see lihtne olema. Hästi sooritatud lihase kokkutõmbe korral peaks lihase pingutus sõrmega tunda olema. Peeglis panid tähele, et kokkutõmbe korral liigub rindkere ülaosa nahk silmanähtavalt ülespoole, kaelal tekivad aga lehvikusarnaselt asetatud kurrud (nagu peenemad ja jämedamad nõõrid). Korrata tuleb seda harjutust 10–15 korda iga päev.

Harjutuse sooritamine ei lähe võib-olla esialgselt lihtsaks, kuid ära kohku, ole kannatlik! Ajapikku lakkab peegli vajalik olemast (seda enam, et harjutuse ajal sa eriti selge ei näe). Samuti pole käte kontroll vajalik.*

«O—U—X»

«O—U—X on sellele harjutusele teatud täienduseks...»

«Mis see küll on? Kas keemia- või matemaatikavalem?»

«Ei, mu kallis. Need on lihtsalt tähestiku kolm tähte»

«Ja see on harjutus?! Küllap teed minuga nalja, Anna»

«Sellisel teemal nagu... naise ilu, ei luba ma end kunagi nalja heita. Et ma meist mõnda mõnikord parajalt juhul nõokan, on hoopis teine asi.»

Aga nüüd asja juurde. Palun häälda neid häälikuid ilmekalt ja tugevasti (üle pingutades). Kõigepealt võta peegel kätte. Tegevuse jälgimine, mõistad?

Ooo, sead huuled natuke seakärsa moodi torru. Tunne kuidas lihased pingule tõmbuvad, eriti suuümbruse lihased. Selle koed asetsevad ümber suu. Katsu sõrmega, kui pingul ta on. Uuu... surud huuled prunti. See on harjutuse teine faas.

Uiiiksss... kolmas faas. Iii... vead suunurgad kergelt laiali ja huuled moodustavad nagu kitsa lõhe, keel on surutud kõvasti alumiste hammaste sisemiste poolte vastu. K... surud keeleotsa võimalikult alla. Puuduta teise käega seda kohta, kus kael on ühenduses alalõuaga. Tunne, kuidas lihas on pingul? Näed! Ssss... keel on lamendunud, aga kaelanahalihase pinget kasvab.

Ja jälle algusest peale: ooo, uuu, iikss... Nii viisi korrad näo alaosa lihase ja platysma harjutust korruga mitu teistkümmend korda, aga päeva jooksul võid neid tähti korrata igal vabal hetkel. Teatud aja möödudes muutub suu platysma niisama kenaks nagu nimetuski. Et kodused mitte hirmutada, võid seda harjutust sooritada ka täiesti hääletult. Ainult pea üht meele: tähtede hääldamisel tuleb huuli pingutada ülepakutult.

Peale selle võin sulle soovitada veel kolme suurepärase protseduuri lõuaaluse pingsuse alalhoidmiseks või selle saavutamiseks.

VAHELDUVAD MÄHISED

Sea valmis kaks kaussi, üks külma, teine kuuma veeaga. Kummassegi paned enam-vähem peopesa suuruselt kokku pandud salvrätiku (võivad olla ka kaks vana käterätt tükki).

Nüüd võtad külma rätiku (väänad kergelt välja, et ei tilguks), laotad laiali ning asetad lõua alla nii, et mähise

libuks hästi vastu nahka. Mõne hetke pärast paned ta tagasi kaussi ning võtad välja kuuma. Nii viisi vahetad 10 minuti kestel külmi ja sooje mähiseid. Kuuma vett tuleb vahepeal juurde valada. Lõpetad alati külma mähisega. Korda protseduuri iga 2—3 päeva järel. Pärast protseduuri pead salvrätid kuumast veest läbi loputama ning kuivama panema. Teatud aja järel tuleb neid ka pesta.

Protseduuri mõju seisneb veresoonte kokkutõmbumises (külma mõjul) ning laienemises (sooja toimet). Sellest paranevad verevarustus ning naha toitumus.



LÕUAALUSE «KLOPPIMISED»

Protseduuri mõju on umbes samasugune kui eelmisel protseduuril ja pealekauba mõjub ta ka massaažina.

Laotad salvräti laiali ja paned pooleks kokku, et ta oleks poole lühem, kastad külma vette ning väänad välja. Nüüd võtad parema käega selle «klopitsa» ühest otsast kinni ning teise otsaga peksad lõuaalust ja vasaku põse alumist osa. Löögid peavad olema lühikesed, kiired ja kaunis tugevad. 10—15 löögi järel võtad salvräti vasakusse kätte ja peksad parema põse alumist osa ja lõuaalust. Mõlemale

poole kordad löökide seeriat 4—5 korda, kuni nahk roosatab.

Samuti soovitan sulle, kui sa tõesti ilusat lõuga soovid, et sa ei asetaks raamatut lugemise ajal lauale, mis veel hullem, põlvedele; raamatut pead hoidma kas silmade kõrgusel käes või teatud nurga all ning õigel kaugusel laual. Normaalse nägemise korral on see kaugus umbes 30 cm.

Kõndides püüa alati hoida pead püsti ning vaata otse enese ette.

POOLETUNNISED KOMPRESSID

Kompressi jaoks paned valmis kihi vatti (umbes 10—20 cm suuruselt), niisama suure tüki vahariiet või vahapaberit, elastse sideme ja toitekreemi näo jaoks.

Kui sa pole just otse vannist tulnud või end hoolikalt pesnud, hõõru kaela eesosa ning lõuaalust üle emulsioonkreemiga. Pärast seda hõõrud naha sisse veidike kreemi. Seejärel niisutad vati emulsioonkreemiga ning asetad selle lauale ja kaelale, katad vahariidega ning mähid sidemega ümber kaela ja üle pea. Poole tunni pärast võtad kompressi ära ja loputad nahka külma veega.

Seda protseduuri tuleb teha kord või kaks nädalas.»

KÄSI MÕÖDULINDIL, JALG KAALUL

«Sa ei kujuta ettegi, Anna, kui tänulik ma sulle olen kõigi sinu jõupingutuste eest teha minust graatsilist, armast ja ilusat naist. Oled sa tulemustega natukenegi rahul, muldugi kui sa üldse mingeid tulemusi oled märganud?»

«Kõige tähtsam on see, et sa ise rahul oleksid. Naisel peab olema hea enesetunne, see on kõige tähtsam. Pead ise olema endaga rahul, siis on ka teistel sinuga hea koon olla.»

«Aga mida teha, et iseendaga rahul olla?»

«No näed, sellele küsimusele on ühtviisi kerge ja raske vastata. Arvan, et ilus figuur võib olla naise jaoks paljude meeldivate momentide põhjuseks.»

«Ütleme, et selles on sul teatud jagu õigust. Aga sa pole mulle jäljendamiseks andnud mitte mingisuguseid eeskujusid. Oletan, et on olemas mingid kriteeriumid, mis väljenduvad kas sentimeetrites või kilogrammides.»

«On ja ei ole ka. Nii lihtne see pole, nagu näida võib. Raske on kõiki naisi ühe šablooni järgi vormida. Arvata-vasti juba kiviajast peale on kaunile soole kohustuslikud ilu kaanonid pidevalt muutunud. Ent selles mõttes kõige suuremaks diktaatoriks naiste jaoks oli, on ja saab olema mood.»

Jälgides neid muutusi, mida naise figuur on sajandite jooksul läbi teinud, võime kinnitada üht ühist joont: alati on olnud kohustuslikud proportsioonid, mis hoiavad tasakaalu kehakasvu ja kehakaalu vahel või piki- ja põikimõõtude vahel nagu arhitektuuris.»

«Minu jaoks,» jätkas Anna üha enam süttides, «on alati taluslikuks eeskujuks olnud ühe kuju proportsioonid, mis on leitud Kreeka saarelt Miloselt. Selle kuju vanust hindavad arheoloogid 2200 aastale.»

«Ah, tean. Sa räägid Milose Venusest. Võid sa mulle ta mõõtude kohta midagi öelda?»

«Nagu ma mäletan, olid marmorist iluduse kolm rätsepamõõtu järgmised:

rinnaümbermõõt 94 cm,

taljeümbermõõt 66 cm,

puusaümbermõõt 96 cm.

Võrdluseks võin sulle anda 1958. a.

Miss Universumi mõõdud:

rinnaümbermõõt 90 cm,

taljeümbermõõt 60 cm,

puusaümbermõõt 90 cm.

22. sajandi kohta pole muutus kuigi suur.»

«Tahaksin sinult veel kuulda, milline peab olema kehakaalu ja kehapikkuse suhe,» küsis Irena erutunult,



valmis nagu alati kõige tähtsamaid andmeid üles märkima. «See on ka arvatavasti tähtis?»

«Meil, Poolas, kehtib selline standard: meessoos esinaja peab kaaluma nii mitu kilogrammi, kui mitu sentimeetrit on ta kasv üle meetri. Naine peab mõnevõrra vähem kaaluma, kusjuures vahe suureneb proportsionaalselt kasvuga. Kõige paremini saad sellest aru, kui ma toon näite.

Näiteks kasvu jaoks	155 cm	peab kaal olema	53,5 kg.
	160 cm	„ „ „	57,5 kg.
	165 cm	„ „ „	61 kg.
	175 cm	„ „ „	65 kg.

Prantsusmaal on see suhe veidi teistsugune. Ütle, kui pikk sa oled?»

«160 sentimeetrit.»

«Prantsuse norm näeb ette, et naine peab kaaluma 10 kg vähem kui on sentimeetrite arv üle saja. Seega pead sina kaaluma $60 - 10 = 50$.

Aga kui palju sa kaalud?»

«62 kilogrammi,» vastas Irena erutunult. «12 kilogrammi üle normi! Mis ma selle ülearuse pagasiga tegema pean?»

«Mitte 12, vaid kõigest 4,5 kg on liiast, kui võtta arvesse poola norme. Mis see ka on! Tühi asi! Palju tähtsam on, kas see liigne kaal segab sind tundmast end saleda ja graatsilisena või mitte.»

«Ausalt öeldes, tahaksin küll veidi vähem kaaluda.»

«Hästi, mu kallis. Ka selleks on nõu varuks. Aga et me oleme ausad patrioodid, siis arvestame poola norme. Pimedalt välismaad jäljendada ei maksa. On ju kuldne mõte? Kahju, et enne mind kirjutas juba midagi sarnast üks härra Naglowic'ost.»

«IL FAUT MANGER POUR VIVRE ET
NON PAS VIVRE POUR MANGER»

«Ma süüa selleks, et elada, mitte ei elada selleks, et süüa.»

«Seda väga vana Molière'i maksimi kasutame õigupoolest naljana, sundides end pulmapeoks ettevalmistumise ajal vaimustuma sellest oma Skapieci*. Kõige tõsisemalt

* Skapiec — «ihnus» poola keeles. Tõlk.

loob need mõtted ära vanaaja kirjanik ja filosoof Plutarchos Sokratese suu läbi.»

«Meie, naised,» jätkas Anna õrnalt naeratades, «peak-ime seda alati meeles pidama, kui sööme viiendat šokolaadikompvekki või kolmandat kooki, eriti veel need meie hulgast, kellel on kalduvus ümarate vormide tekkitmisele.»

«Olen sinuga täiesti ühel nõul,» lausus Irena vahele. «Meil Poolas süüakse ammusest ajast alates liiga palju, tundub, et me kuulume maailma kõige tüsedamate naiste hulka.»

«Mitte ainult et liiga palju, mu kallis,» Anna ei lasknud nii lihtsalt jutuotsa käest, «vaid, mis hullem, väga valesti. Kui sul on veidike kannatlikkust, võin sulle sel teemal hulga huvitavaid asju jutustada.»

«Kuulan sind ülimalt huviga!»

Juba ammust ajast huvitavad mind need probleemid, aga ma olen liiga laisk, et vastavat kirjandust hankida. Kuulan sind kõige tähelepanelikumalt ja luban mitte vahele segada.»

«Esimene reegel: süüa tuleb regulaarselt, alati ühel ja samal kellaajal. Ei mingit lisasöömist (siin koogike, seal kompvekike) söögikordade vahel!

Viimasel ajal väga populaarne lause «Ainult rahu võib mind päästa!» on äärmiselt kohane ka laua ääres: ei mingisugust närveerimist söögi ajal! Ei ajalehe ega raamatu lugemist ega telefoni vastuvõtmist! Rahu ja hea meeleolu on need, mida me söögi ajal vajame.

Järgmine reegel. Ära püüa laua juures lüüa kiireid rekordeid. Aeglaselt süües ning korralikult närides rahuldad nälja väiksema toiduhulgaga ja lisaks soodustab selline söömisviis toidu seedimist.

On vaja sellega leppida, et isegi kõige ilusamal naisel on seedetrakt ning et seedetraktil on äraarvamata suur mõju naise ilule.

Naised ei tea üldse, et oma välimuse eest tuleb hakata «keskelt» hoolitsema ning enamikul juhtudel piirduvad nad ainult paksema või õhema kreemikorruga või teiste kosmeetikumide näole määrimisega.

Pea mees, et sinu välimus on kõige tihedamalt seotud sellega, mis toimub sinu sees.

Isegi kõige parem kaup kaotab palju, kui on halvas pakendis, aga naise pakendiks on eelkõige tema nahk. Naha väljanägemine ei olene mitte üksi välistest teguritest, vaid

suurel määral ka sisemistest. Ja siin pakuvad naisele oma hindamatuid teeneid puuviljad, köögiviljad ja kõik toiduained, mis on rikkad vitamiinide ning mineraalainete poolest.

Olenevalt aastaajast soovitatakse juua kas selleri, porgandi, spinati, peterselli või lillkapsa keeduvett. Selline «kuur» pole ei tülikas ega ka kulukas, sest spinati või lillkapsa keeduvee valame sageli kraanikaussi.

Nn. poola köök paistab silma, minu arvates, sellega, et süüakse liiga palju, valedel kellaaegadel, liiga raskesid seeduaid ja liiga rammusaid toite.

Söömisel on mõõdukus kohustuslik nagu elus üldse. Terve inimene ei pea ühtki toiduainet oma menüüst välja jätma. Peab kõike sööma, et toit oleks mitmekesine. See juures on parem süüa neli korda kergelt kui kaks korda liiga tugevasti.

Viimast korda päeva jooksul tuleb süüa kõige hiljem kella üheksateistkümnelt. Mitte mingil juhul ei tohi süüa vahetult enne magamaheitmist.

VITAMIINID

Puuvilju, köögivilju, salateid ja aedviljamahlu tuleb süüa enne põhisoõki. Siis omastatakse nende kõige väärtuslikum koostisosa — vitamiinid — paremini ja täielikumalt.

Kui sa tahad, et su nahk poleks kuiv ja paks, et tal poleks haiglast, kahvatut jumet, pead hankima talle vitamiine. Kõige parem on, kui need on naturaalsed, mitte ampullides ega tablettides.

Tuletan sulle veel kord meelde, millised toiduained on kõige tähtsamad vitamiinide allikad.

A-vitamiin — punast ja kollast värvi aedviljad, nagu porgandid, kõrvitsad, tomatid, murelid, peale nende spinat, roheline salat, roheline hernes, hapuoblikas, roheline sibul. Teistest ainetest kalarasv, rasvane kohupiim, maks ja munad. A-vitamiini sisaldavaid toiduaineid ei tohi pikalt hoida valguse ja õhu käes ega kuumutada liiga kõrge temperatuuril.

B₁-vitamiin — pärm, maks, seened, rukkileib.

B₂-vitamiin — pärm, maks, seened, piim, juust ja juurviljad.

Väga tähtis tähelepanek! Söögisooda mõjul vitamiinid hävivad, nii et vett ei maksa sooda lisamisega pehmen-dada. Et vitamiinid lahustuvad vees, tuleb aedvilju keeta

väheses vees, muidu kaotame hulga hinnalist koostisosa, kui liigse vee ära valame. B₂-vitamiin laguneb valguse mõjul.

C-vitamiin — kartulid, hapukapsas, sidrunid, viirpuumarjad.

C-vitamiin lahustub vees. C-vitamiini sisaldavaid toite tuleb süüa kohe pärast nende valmistamist.

Veel üks väike kõrvalmärkus.

Kibuvitsamarjad kui C-vitamiini allikas on marjade hulgas viimasel ajal esikohale tõusnud, edestades isegi sidrunit.

Seega võib organismile väga vajaliku C-vitamiini taga-vara loomiseks sügisel valmistada kibuvitsamarja tinktuuri terve talve jaoks. Selleks valad puhtad marjad 70%-lise piiritusega üle ning paned pimedasse kohta 8 päevaks seisma. (Tinktuur peab olema helepunane.)

Tarvitatakse korraga 5—6 tilka suhkrutükile tilgutatult.

Viirpuumarjad sisaldavad peale C-vitamiini A-, B- ja D-vitamiini.

D-vitamiin — munad, või, koor, piim, seened, kala-rasv.

D-vitamiinil on peale heategeva mõju meie organismile veel see omadus, et ta ei ole tundlik välismõjudele ega hävi toiduvalmistamisel.

KOHUKINNISUS

Väga sageli tuleb üleliigse kehakaalu põhjust (kui põhjuseks pole ainevahetushäired või muud haiguslikud nähtused) otsida seedetrakti ebaõigest funktsioneerimisest, lähidalt öeldes, kõhukinnisusest. On vaja mees pidada, et selle tagajärjeks võivad olla mitte üksnes mõned liigsed kilod, vaid ka ekseemid, lööbed, vistrikud ja teised «kaunistused», mida ei tohi ühelgi naisel olla. Kuidas seltest halvast (iseenesest halvast ja tagajärgede poolest halvast) haigusest vabaneda?

15—20 minutit enne hommikusööki joo ära klaas keet-mata piima, kui sa aga piima ei armasta, siis klaas keet-mata vett.

Kellel on aega ja tahtmist, võib õhtul vette likku panna mõned kuivatatud mustad ploomid, hommikul teha meega magusaks ja enne hommikusööki see kompott ära süüa.

Ka vitamiinide seisukohalt on see kasulik. Pea hästi mees, mesi ja kuivatatud ploomid kihavad vitamiinidest.»

«Lisaks sellele süüa nad ära tühja kõhu peale, see intensiivsem on mõju. Nagu näed, su õpetus pole asjata. Irena lausus Irena vahele, märkides kiiresti nõuandeid üldspordikalendrisse, mille ta oli Annalt kingituseks saanud.

«Kõhukinnisuse all kannatavad, muide, kõige rohkem need, kellel on vajaduse sunnil istuv eluviis. Seega on peaaegu varahommikuste vee-piima-ploomi protseduuride vaja palju liikuda, kõndida, võimelda jne. jne.»

KOLM HEAD NÕUANNET

«Üldise soovitus järgi,» jätkas Anna, «tuleb süüa vähe leiba (kui, siis ainult kõva ja võimaluste piirides jämedat jahust), vähe praetud kartuleid ja vähe maiustusi. Selle asemel tuleb süüa palju õunu, igal ajal, aga eriti õhtul.»

«Kuule, mu kallid ja hinnatud kõigi teaduste entsüklopeedia, kas sa juhuslikult ei tea mõnda valutut vahendit ülearustest kilogrammidest vabanemiseks?»

«Enne kui vastan su küsimusele, küsin sinult midagi. Kas sa tead, millest peab koosnema inimese päevane toiduportsjon?»

«Aga loomulikult tean: hommiku-, lõuna- ja õhtusöögist. Mõned lisavad veel õhtuõote,» vastas Irena kiiresti.

Anna hakkas naerma. «Kuula. Päevased söögikorrad peavad sisaldama inimese jaoks vajaliku hulga toidu koostisosi: valke, rasvu ja süsivesikuid. Seda hulka mõõdukse grammides, mida on kerge ümber arvutada kaloriteks. (Kalorid, nagu sa tead, on selle soojushulga mõõtühikud, mille organism saab toidust.)

Grammide või kalorite hulk, mida meie organism peab päeva jooksul saama, on sõltuvalt east, soost ja töö iseloomust erisugune. Töö pole mitte üks puude lõhkumine või maja ehitamine. Töö on ka sportimine, teadusettevõtte raamatute kirjutamine, kõndimine, koristamine jne., üldiselt igasugune füüsiline ja vaimne pingutus.

Igapäevasest ratsionaalsest toitumisest ma üksikasjalikult kõnelema ei hakka. Sellest on meil kirjutatud palju populaarseid töid, mida võid vaevata igast raamatukauplusest leida.

Kui sa tahad tervist ja töövõimet kahjustamata vältida kõhnemaks minna, aitab sellestki, kui piirad rasvade söö-

mist, ütled lahti värsketest saiast ja leivast (NB! need pole üldse tervislikud) ning teatud osast süsivesikutest (mõtlen siin kompvekke, šokolaadi, kooke). Et rahuldada nälga, mida selline toidu piiramine esialgu kahtlemata tekitab, võid süüa rohkem aedvilja ja keedetud või hautatud liha, lahjat piima ja piiramata koguses puuvilja (välja arvatud ploomid ja pirnid).

See oli minu esimene nõuanne.

Teine nõuanne on meie jutuaajamiste kõige sagedam teema — iga naine peab võimalikult palju ja mitmekesiselt liikuma, võimlema, pikemalt või lühemalt matkama. Jalgsimatka ja jalutuskäigu vahet sa kindlasti tead — jalgsimatka tempo on kiire, energiline.

Kolmas nõuanne. Pärast kõige peamist söögikorda, milleks meil on või vähemalt peab olema lõunasöök, ära tee lõunauinakut, ära loe ka ajalehte või raamatut, vaid mine ja jaluta (Jaa, sel korral on see soovitatav!) või pese toidunõud puhtaks (näed veel, kuidas see töö sulle meeldima hakkab, kui sa tead, et see kuulub sind kõhnemaks tegevate protseduuride hulka) või tee mingisugust muud kerget füüsilist tööd.

Õhtusöök olgu hiljemalt kell 19. Vähemalt kolm tundi enne magamaheitmist! Aga enne magamaheitmist olgu veel õhtune jalgsimatk.

Kasutades neid nõuandeid, sa, tõsi küll, silmapilkselt efekti ei näe, see-eest aga on «allavõtmine», mida saavutad, püsiv.»

«Sellest kõigest saan ma aru,» sõnas Irena vahele. «Aga mida siis teha, kui on vaja kiiresti kõhnemaks minna? Mõnikord on see naise jaoks lausa «eluline vajadus.»

«Oled sina alles kangekaelne. Alles hetk tagasi rääkisid sulle, et kiire kõhnumine on väga «lühiajaline» (lõpetad nädala pärast dieedi ja tormad nagu näljane lõvi iga asja kallale, mis süüa võib). Ja nii nagu arstid kinnitavad, on see ka teatud määral ebatervislik. Normaalse tasakaalu rikkumine toitumisel armastab tavaliselt kätte maksta.»

«Aga ajakirjanduses tuuakse viimasel ajal väga sageli mitmesuguseid dieete,» jätkas Irena jonnakalt. «Ma tean, et inimesed, eriti naised, kasutavad neid pidevalt ja sellele vaatamata on nad elus.»

«Küllap vist,» naeris Anna. «Aga mina arvan, et pikaajaline nälgimine kõhnumise eesmärgil (selle sõna täies tähenduses) viiks sind haiglavoodisse või vähemalt arsti

juurde. Peale selle võib süstemaatiline ning vale nälgimine põhjustada seedetegevuse puudulikkust ja ongi häda käes. Siis oled elu lõpuni määratud kuivikuid ja hautatud toitusid sööma. See on tülikas ja kaugeltki mitte meeldiv, sest isegi oma figuuri eest väga hästi hoolitsev naine armastab mõnikord suhu pista tükikese karmilt keelatud maiuspala.»

«Aga ometi, olgu siis või ainult näiteks... Sa tead kindlasti mitmesuguseid dieete,» ei tahtnud Irena alla anda. «Anna mulle üksainuski.»

«Hea küll, väike jonnija... Aga üht pead sa mulle lubama, et sa ei hakka ilma oma arsti loata ühtki dieeti pidama.»

«Luban!» Et rõhutada selle lubaduse tähtsust, tõstis ta parema käe kokkupandud sõrmedega justnagu töötuseks üles.

«Noh, kuula siis!

Esmaspäev: *kuivikutükike.*

Teisipäev: *tomat.*

Kolmapäev: *kaerahelbed ja vesi.*

Neljapäev: *küpsetatud õun.*

Reede: *tükike kala.*

Laupäev: *natuke kompotti.*

Pühapäev: *pisut salatit.*»

Irena naeris nõrkemiseni. Seejärel tegi ta solvunud näo ja lausus: «Heidad minu üle nalja, mina küsisin aga kõige tõsisemalt.»

«Mina teen nalja? Nõus.

Aga nüüd ma annan sulle tõsiselt ühe dieetidest, mida ma tean.

Sveitsi dieet

Dieedi autor on šveitsi dietoloog dr. Demole.

Kõige parem on seda dieeti pidada suvel või sügisel, kui on lihtne saada juur- ja puuvilju. Siin on päevanorm:

200 g — 300 g lahjat liha või kala (keedetud või hautatud; 2—3 keskmise peopesa suurust 0,5 cm paksust liis-takut);

2 muna;

0,5 l kooritud piima (2 klaasi);

50 g suhkrut (7 kuhjaga teelusikatäit);

50 g lahjat kohupiima ($\frac{1}{5}$ pakki);

100—150 g rukkileiba (kaks-kolm 2 cm paksust viilu);

100 g kartuleid või jahutoitu (2 kuhjaga supilusika-täit);

50 g võid;

+ aedviljad, salatid, puuviljad (v. a. pirnid ja ploomid).»

«Tohoh, ja seda kutsutakse siis nälgimiseks,» hüüdis Irena imestades. «Siin on ju arvatavasti kõik, mida inimene päeva jooksul saama peab.»

«Arvatavasti küll. Ainult et valku on palju: 200—300 g liha, 2 muna, 50 g kohupiima. Seda dieeti võivad kasutada ainult täiesti terved naised. Ja veel kord tuletan meelde: parem on enne seda ikkagi arstiga nõu pidada.»

«Mida sa arvaksid, Anna, kui ka mina julgeksin välja tulla ühe täiesti kahjutu nõuandega?»

«Braavo! Näen, et sa hakkad aktiivselt meie jutuaajamisest osa võtma. Kuulan suurima huvi ja tähelepanuga.»

«See on salat, mida kasutavad prantslannad:

2 kuhjaga supilusikatäit kaerahelbeid;

6 supilusikatäit keedetud (jahutatud) vett;

3 supilusikatäit keedetud (jahutatud) piima;

1 supilusikatäis suhkrut;

1 suur õun;

sidrunimahla.

Seda salatit valmistatakse järgmiselt. Tund aega enne kasutamist valame kaerahelbed keedetud veega üle. Seejärel lisame piima, suhkrut ning jämedalt riivitud õuna (koorimata, loomulikult hästi pestud). Lõpuks pigistame sidrunist paar lusikatäit mahla juurde ja salat ongi valmis.

Mida sa arvad?» küsis Irena altkulmu vaadates.

«Suurepärase! Seda salatit ma ei teadnud. Aga võib-olla sa ütled mulle veel üht-teist ta mõju kohta?»

«Kuulsin, et sel olevat suurepärase mõju nahale, mis salati pikaajalise kasutamise korral muutuvat siledamaks ja pingsamaks. Arvan, et see ei puuduta mitte üksnes nägu, vaid üldse kogu nahka. Ka juuksed muutuvad tänu sellele elastsemaks ja kohevamaks. Ainult ma ei tea, kas see on õige.»

«Selles, Irena, võid ju väga lihtsalt veenduda: lihtsalt kasuta ise, ütleme, kuu jooksul. Mingeid imesid selles salatis pole, on ainult mineraalained, B-grupi vitamiinid ning orgaanilised happed, C-vitamiin sidrunis ja õunas (kõige rohkem on seda koore all, sellepärast ei tule ka õunu koorida). Lisaks sellele tugevdavad toored kaerahelbed ning

õunad soolte peristaltikat, mis omakorda kergendab seedimist.

Lisan veel, et selline «ilusalat» määra endale kas hommikusöögi või õhtusöögi asemel, aga kui sul on sel päeval palju liikumist või füüsilist tööd, siis lõunaooteks võid lubada endale midagi rohkemat. Vastutasuks annan sulle ühe teise salatiretsepti:

- 5 supilusikatäit kaerahelbeid;
- 5 supilusikatäit keedetud ja jahutatud vett;
- 1 supilusikatäis piima või röõska koort;
- 1 (või 2) supilusikatäis mett;
- 4–5 pähkliuuma.

Seda salatit valmistad järgmiselt: kaerahelbed valad veega üle ja jätad ööks seisma. Hommikul lisad piima või koore, mee ning jämedalt purustatud pähklid. (Need sisaldavad kergesti seeduvat maapähkliõlitaolist rasva.) Nüüd segad selle kõik segamini ja korralikult närides (see on tähtis!) sööd selle hommikueine asemel ära. Kui sa nõnda viisi kuu aja jooksul igal hommikul «närid», ei tunne sa pärast iseennast peeglist ära.

Kahjuks ei saa ma sulle «head isu» soovida, sest maitsev see küll pole. Olen proovinud. Aga ilus olla tahtes peab naine palju välja kannatama ning raudset tahet ilmutama. Kõigega on võimalik harjuda. Eriti hullud on esimesed kolm päeva, pärast tunned sa hommikuti juba puudust selle salati järele. Ja veel üks praktiline nõuanne. Et hommikul tööle minnes on naisel aeglaselt närimiseks vähe aega, siis söö see maitsev hommikueine koduste toimetuste ajal. See on kõik.

Veel võin sulle anda ühe huvitava dieedi nn. erandjuhtudeks. Sellest sa tõeliselt kõhnemaks ei muutu, sest ühe päevaga kõhnemaks minna on raske, aga see on just ühe päeva dieet. Taljest jääb küll 2–3 cm peenemaks.

Ekspressdieet*

Seda dieeti võib nimetada ka vana-aastaõhtu dieediks, sest «Express» soovib seda kasutada enne vana-aastaõhtut, kui kleiti, milles kavatsed vastu võtta uut aastat, selga proovides ehmatades avastad, et talje osas oled pisut

* Sellel nimetusel on kahekordne tähendus: esiteks, lugesin sellest retseptist minu kõige armastatumast ajalehest «Express Wiebzorny» nr. 310 31. XII 1967. a., ja teiseks mõjub see kiiresti. Autor.

juurde võtnud. Kogu dieet on järgmine: 4 õuna, 1 sidrun, lühk lahjat liha, 3 kuivikut.

Kui järgmise päeva hommikul sentimeetirihm ei näita tagasipöördumist õigesse mõõtu, tuleb hambad kokku suruda ja nälgida veel üks päev.

Kui kaks päeva ka ei aita, siis esita pretensioonid «Expressile», mitte mulle, mina seda dieeti proovinud ei ole. Arvan ometi, et riskida võib (seda enam, et risk pole suur).

Lõpetuseks annan sulle dieedi, mida on proovinud mitu minu tuttavat. Seda dieeti iseloomustab leiva-saia ning soola puudumine ja vedeliku mittetarvitamine söögi ajal. Mina kutsun seda **Marychna dieediks**.*

Pühapäeval kaalud end ja esmaspäevast alates kasutad 7 päeva jooksul järgmist menüüd:

- hommikusöök — klaas suhkruta teed või musta kohvi;
- lõunaoode (kella 10 ajal) — 40 g kohupiima;
- lõunasöök (umbes kella 14 ajal) — kõva muna, 120 g kuival pannil praetud liha, 20 g kohupiima;
- õhtuode (umbes kell 17) — nagu hommikusöök;
- õhtusöök (kella 19 paiku) — 120 g rasvata liha, vinegrett oliiviõliga;
- enne magamaheitmist — klaas ravimtaimedest keedetud teed (näiteks piparmünditeed).

Seitsmepäevase nälgimise järel kaalud end ja leiad vaimustatult, et oled 2–3 kg alla võtnud. Kui seda oligi normi saavutamiseks vaja, hakkad nüüd jälle harilikult toituma, kui aga sellest ei jätku, nälgid pärast kahenädalast normaalset söömist jälle nädala.»

* Marychna pole kuulus dieetik, vaid minu sõbratar. Aga dieeti võid rahulikult kasutada, seda soovitas arst. Autor.

MAAGILINE SÕNA—KALOR

«Mõned naised määravad oma päevase toidunormi, arvutavad kaloreid täpselt välja,» lisas Irena. «Mul on line tuttav, kes alati õhtuti, pliiats käes, tabeli ees arvutab. Võid sa mulle selgitada, millel see mäng põhineb?»
«Ole lahke. Oma tagasihoidlike võimaluste piires püüan sind ka sel alal valgustada.

Alustama peaksime väikesest põhialuste selgitusest, mida räägivad toitumise teemal spetsialistid.

Nagu kõik elusorganismid nõuab inimese organism pidevalt toitu. See on hädavajalik organismi põhifunktsioonide säilitamiseks, võimaldab õiget ainevahetust ning vajaliku energia teket. Siit ka nõue, et kõik toidu koostisosad (valgud, rasvad, süsivesikud, mineraalained ja vitamiinid) peavad kuuluma inimese päevasesse toiduratsiooni. Toitude kvaliteet peab olema alati kõrge, küll aga võime kogust normeerida.

Inimene on juba kaotanud sellise nälja kustutamise instinkti, nagu see esineb loomadel. Selle asemel on välja arenenud teine joon, mida kutsutakse maiustamiseks. Sina ei tule häbeneda, vaid avameelselt tunnistada, et me tarvitame armastatud toitusid või maiuspalu märgatavalt rohkem, kui meie organism neid vajab.

Ja lõpuks jõuame sind huvitava küsimuseni — kalorid. Kõige esmalt pead teadma, mis on kalorsus.

See on toitumisspetsialistide poolt kindlaksmääratud toiduainete energiaväärtus, mis on väljendatud kalorites (ühikutes, mida märgitakse lühendiga cal). Päevas tarvitatavate toiduainete kalorsus peab olema 2000—5000 cal (viimane raskeima füüsilise töö korral). See sõltub tehtavast tööst ehk füüsilise aktiivsuse astmest, inimese eadusest ja elukoha geograafilisest laiuskraadist.

Teoreetiliselt vajab «eeskujunaine», kes kaalub 55 kg ja elab paraskliimavöötmes, energiat umbes 2300 cal. See juures on arvestatud 8 tundi kutsetööd (peamiselt seistes), 8 tundi teisi askeldusi ja 8 tundi und (puhkus voodis). Praktiliselt tähendab see seda, et omastatud toit peab oma kalorsuselt katma ööpäevase energiakulu.

Arutame edasi. Kui keegi tarvitab toitu suuremas kalorsusväärtuses, kui on energiakulu, siis on see «toitumisbilansi rikkumine». Aga igas õiges majapidamises peab bilansi klappima.

Uletoitumisest vaid samm edasi ning ülejääk ladestub organismis rasvkoena. Selles ongi kogu saladus.

Rääkisin sulle kõigest lühidalt ja lihtsustatult. Meil arvestatakse, et mitte eriti rasket füüsilist tööd tegeval naisel jätkub umbes 2000 kalorit. Kui naine tahab veidi rohkem võtta, peab ta vähendama kaloreid hulka arukalt. Meil peab organism saama natuke vähem, kui ta vajab, aga jälle nii palju, et sellest piisaks normaalseks töötegemiseks, ilma et peaksime energiakulu piirama. Alla 1200 cal see arv langeda ei tohi ja jääda sellele vähendatud kogusele kauemaks kui kaks nädalat ka ei tohi. Pärast tuleb ainult normi hoidmise eest hoolitseda.

Ja pea mees: kaloreid kulu (energiaks muundumine) kasvab juba isegi harilikul kõndimisel, on aga märgatavalt suurem võimlemisharjutuste sooritamisel. Nii et võimlemine pole mitte üksnes kasulik lihaste, liikmete, vereringe töö parandamiseks, vaid aitab ka ülearusest rasvkoest lahti saada.

Kogu probleemi raskus on aga selles, et naine ei tea, milline on tema kaloreid kulu. Tuleb näha palju vaeva, et selgitada enese jaoks välja mingi teoreetiline suurus ainevahetust, kehakaalu, iga, kutsetöö iseloomu, füüsilist aktiivsust ja muud sellist arvestades.

Mõnevõrra valgust heidab asjale põhiliste toiduainete kalorsuse teadmine. Annan sulle neist kõige tähtsamad (100 g toiduaine kaloreid hulk).*

Puuviljad ja marjad

Virsikud — 49	Rosinad — 306
Murelid — 58	Ploomid — 49
Datlid — 307	Kirsid — 53
Pistaatsiamandlid — 673	
Pirnid — 47	
Ounad — 51	
Vaarikad — 37	
Mandlid — 639	
Aprikoosid — 52	
Pähklid — 654	
Kuivat. kompott — 290	
Metsmaasikad — 46	

Rosinad — 306
Ploomid — 49
Kirsid — 53

Köögiviljad

Sigur — 83
Kuivat. oad — 336
Aedoad — 34
Kuivat. hernes — 336
Roheline hernes — 75
Lillkapsas — 30

* Arvulised väärtused on võetud raamatust Ф. Е. Бударян. Таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов. Москва, 1961. 602 с. S. M.

Hapukapsas — 25
 Ahjukartulid — 200
 Rasvaga praetud
 kartulid — 180
 Koorega keedetud
 kartulid — 94
 Keedetud porgandid — 39
 Tomatid — 22
 Redised — 22
 Spinat — 21

Piimatooted

Jogurt — 67
 Keefir — 67
 Pett — 34
 Täispiim — 67
 Kooritud piim — 34
 Hapupiim — 67
 Kohupiim (18 %-lise
 rasvasisald.) — 250
 Kohupiim (9 %-lise
 rasvasisald.) — 156
 Lahja kohupiim — 86
 Juust — 400
 Hapukoor — 302
 Rõõsk koor (20 %-lise
 rasvasisald.) — 213
 Rõõsk koor (35 %-lise
 rasvasisald.) — 348

Keedetud muna (1 tk.)
 — 83
 Praetud
 muna (1 tk.) — 110

Rasvained

Margariin — 766
 Või — 776
 Päevalilleõli — 925
 Oliiviõli — 925
 Hanerasv — 930
 Searasv — 930

Liha ja vorstid

Keedetud lamba-
 liha — 200
 Praetud
 lambaliha — 275
 Keedetud
 vasikaliha — 135
 Praetud
 vasikaliha — 200
 Vasikasült — 90
 Praetud hani — 450
 Praetud part — 470
 Sealihavorst — 470
 Jahimehevorst — 350
 Sinkvorst — 395
 Tanguvorst — 170
 Keedetud kana
 (köhn) — 190
 Keedetud kana
 (rasvane) — 240
 Praetud kana — 290
 Keel — 177
 Viinerid — 233
 Fileesink — 395
 Tšervelat — 454
 Taine sink — 395
 Maksavorst — 307
 Vasikamaks — 122
 Taine sealiha
 (hautatud) — 370
 Praetud sealiha
 (taine) — 419
 Rasvane sealiha — 406
 Lahja loomaliha
 (hautatud) — 185
 Rasvane loomaliha
 (keedetud) — 275
 Hautatud loomaliha
 (lahja) — 185
 (rammus) — 300
 Hautatud jänes — 140

Kalad

Angerjas — 343
 Keedetud haug — 100
 Praetud haug — 135
 Keedetud karp — 120
 Praetud karp — 160
 Keedetud koha — 100
 Praetud lest — 187
 Suitsulest — 198
 Keedetud tursk — 90
 Praetud lõhe — 305
 Soolatud lõhe — 277
 Soolatud
 heeringas — 160—250
 Külmsuitsuheeringas —
 263
 Sardiinid oliiviõlis — 282
 Sprotid — 375
 Krevetid
 (kuigi pole kalad) — 100

Jahu- ja tangutooted (või teraviljatooted)

Sai — 255
 Rukkileib — 228
 Nisuleib — 228
 Tangud, kruubid — 348
 Manna — 354
 Nisujahu — 354
 Kaerahelbed — 380
 Riis — 351
 Magusad kuivikud — 355
 Kondiitri-
 tooted — 350—600

Teised toiduained

Suhkur — 410
 Sokolaad — 603
 Sokolaadi-
 kompvekid — 400—600
 Kakao — 450
 Liköör (100 g) — 400
 Majonees — 800
 Mesi — 335
 Õlu (100 g) — 50
 Valge vein (100 g) —
 60
 Punane vein — 70

Nüüd ütlen sulle lühidalt, mis on oma figuuri eest hoo-
 litsevale naisele soovitatavad: nisu- ja rukkileib, kaera-
 helbepuder, tatrapuder (kergesti seeduv ja eriti rikas vita-
 miinide poolest), piim ja piimatooted, linnuliha, kala, maks,
 lahja sink, filee, lahja loomaliha, või, koor ja võimalikult
 palju aedvilja, mille mitmekesisuse määrab aastaaeg. Suvel
 asendavad naturaalseid puuviljamahlu tomatimahl, por-
 gandimahl või piimakokteil nendest samadest mahladest,
 loomulikult ilma alkoholita (kõrge kalorsus!) või ainult
 paar tilka maitse ja lõhna jaoks.»

PIKAAJALINE KALORIVAENE DIEET

«Aga nüüd, Anna, kui sa oled mind kõige populaarsemate toiduainete kalorsusega tutvustanud, kas sa ei tahaks mulle anda nüüd päevase menüü näidist?» ütles Irena.

«Nõus, annan sulle selle, aga see on mõeldud tõesti pikaks ajaks. Sest sa tead ju, et mahavõtmisest on vähe kasu, kui see kestab vaid nädala või kaks.

Loomulikult võib ka ühe päevaga oma kehakaalu vähendada, aga juba järgmisel päeval normaalselt süües taastub endine kaal. Ka nädalase või kahenädalase dieedi tulemused, kui dieeti peame episoodiliselt, on märgatavad ainult kuu poolteise jooksul.

Arukas naine, kes tahab alaliseks maha võtta mõned kilogrammid, teeb oma toitumissüsteemis mõistlikud ümberkorraldused, arvestades toitumise kalorsust. Ta toitub mitmekesiselt, andes oma organismile selliseid toiduainete põhikoostisosi, valke, rasvu, süsivesikuid, mis on ühtlasi rikkad vitamiinide ja mineraalainete poolest, ent valib madala-kalorilised toiduained, normeerides muidugi ka nende hulka.

Annan sulle ühe kuu toiduratsiooni, kui sa mulle ütled, mis seda iseloomustab ja millega võib aastaajast olenevalt ühed või teised produktid asendada.

I nädal

(A- ja B-varianti tervikuna kasuta vaheldumisi ülepäeviti)

A

Enne tööleminekut klaas sooja piima, lisaks supilusikatäis mett ja kõva sarvesai.

Lõunaoode

Klaas teed ja kaks viilu nisuleiba õhukese või kihi ja paari roheline salatilehega.

B

Enne tööleminekut tass vähese suhkruga kohvi, või leib sibulalaukudega.

Lõunaoode

Portsjon jogurti, kõva sarvesai ja 10–12 kergelt soolatud redist.

Lõunasöök

Paks köögiviljasupp herne-
nestega, tükk keedetud loomaliha, 2–3 kartulit, puuvilja toortoit vähese suhkruga ja sidrunimahla.

Õhtuode

2 tomatit või tass tomatimahla, kuivik.

Õhtusöök

Klaas hapupiima, 2 viilu musta leiba õhukese või korra ja ülepüstitatud roheline peterselliga.

Lõunasöök

Keedetud kala (lahja) mädarõikaga, 2–3 kartulit ülepüstitatud tilliga, roheline salat sidruni ja oliiviõliga.

Õhtuode

Puuviljad või klaas puuviljamahla ja biskviidid.

Õhtusöök

Klaas magusat piima, 2–3 keerusaiatükki, mis on kuivatatud näiteks pannil ja määratud meega.

II nädal

A

Enne tööleminekut

Tass puuvilja- või aedviljamahla ja kuivik.

Lõunaoode

2 viilu rukkileiba, natuke võid, võileibadel paks kord lahjat kohupiima ja klaas teed.

Lõunasöök

2 hakklihapalli (keedetud või hautatud), porgandi toorsalat, kissell.

Õhtuode

Puuviljad, biskviidid.

Õhtusöök

Jogurt, kõva sarvesai džemmiga.

B

Enne tööleminekut

Klaas teed piimaga ja viil musta leiba meega.

Lõunaoode

2 viilu nisuleiba fileeliha, 2 tomatit, klaas teed.

Lõunasöök

Borš kõva muna ja roheline peterselliga, keedetud lahja kala munakastmes, 2 kartulit, roheline salat.

Õhtuode

Jogurt, kuivik.

Õhtusöök

Klaas teed, lahja kohupiim, redised.

III nädal

A

Enne tööleminekut
Klaas kohvi, rukkileib meega.

Lõunaõode
Keefir, viil nisuleiba võiga, poolpehme muna, redised.

Lõunasöök
Kuival pannil praetud biifsteek, spinat koorega, klaas mahla.

Õhtuõode
Puuviljad, kuivik.

Õhtusöök
Klaas piima, kõva sarvesai, kohupiim sibulalaukudega.

B

Enne tööleminekut
Klaas meepiima, kuivik.

Lõunaõode
Klaas teed, 2 viilu musta leiba taise singiga, 2 tomatit.

Lõunasöök
Sõmer riisipuder, hautatud seened, klaas puljongit, 2 küpsetatud õuna.

Õhtuõode
Puuviljad, biskviidid.

Õhtusöök
Klaas teed, viil rukkileiba vasikalihaga, õun.

IV nädal

A

Enne tööleminekut
Tass kohvi, kuivik meega.

Lõunaõode
2 plaadiparkoogitükki või ja lahja kohupiimaga, 2 õuna.

Lõunasöök
Portsjon kana koos puljongi ja köögiviljaga, 2 lusik.

B

Enne tööleminekut
Klaas piima, võisepik.

Lõunaõode
Kõva sarvesai võiga, 2 poolpehmet muna, õun.

Lõunasöök
Klaas kanapuljongit (rasv ära riisuda), oad

katalt kartulipüreed (veidi piima), roheline salat. kirs- tomatikastmes, 2 kartulit roheline peterselliga, õun.

Õhtuõode
Porgandimahl, biskviidid.

Õhtusöök
Klaas hapupiima, kõva sarvesai.

Õhtuõode
Tass kohvi, kuivik.

Õhtusöök
2 viilu rukkileiba pastediga, redised.

Ja nüüd ütle, mida sa arvad sellisest dieedist?»
«Esiteks olen kindel, et nälga ma ei tunne. Teiseks on see menüü väga mitmekesine nii ühe päeva ulatuses kui ka ühe ulatuses. Selles on väga palju aedvilju (või nende mahlu, see teeb ühe välja), vähe on suhkrut ja samuti ka lahutoite.

Selline dieet ei tekita inimeses vastumeelsust ega ka ärritust. Niisuguse toiduga võib arvatavasti normaalselt töötada.»

«Oiged ja kiired tähelepanekud. Loomulikult, võõd tuleb süüa pisut pingutada, aga seda me ju taotlemegi: lihtsalt mitte üle süüa ja ka mitte nälga tunda. Seda menüüd võid võtta näidiseks ja asendada ühed aedviljad parajasti asendavate teiste aedviljadega. Redised ja tomatid võid asendada hapukurkide või õuntega. Kui pole õunu, on mureleid ja kirsse; kevadel, kui õuntes pole enam vitamiine, sobivad sidrunid ja hapukapsas.

Samuti pea mees, et vedelikku ei tohi tarvitada üle 4 klaasi (ka supp on vedelik).

Soola tuleb sellises dieedis piirata, aga hoopis ära jätta seda terved inimesed ei tohi.

NaCl on vajalik organismi normaalseks tegevuseks. Talvel saavad isegi metskitsed soolakamakaid lakkumiseks, oma kodustele neljajalgsetele lemmikutele paneme näpuotsatäie soola pudrusse.

Poola köögile iseloomulikud maiuspalad on paksud rasvased kastmed, klimbid, kähkid, võiga ohtralt ülevalatud kartulid, suitsuribi, bigos* jne. Need toidud tuleb ära jätta,

* Bigos — seljankataoline rammus toit kapsastest ja lihast, mida valmistab ka Tartu Konservitehas. S. M.

kui hoolitsed oma figuuri eest. Lõpuks, kui hoolitsed figuuri eest aasta ringi (eespool toodud viisil), võid neisse suhtuda kui pühade toitumisesse, s. t. süüa neid 4—5 korda 12 kuu kohta.

«Aga koogi või tüki torti võib ikka mõnikord ära süüa. Üle pingutada pole vaja. Aga kasulik on otsekohe see saaduste kalorite hulk, mille sa koos selle õnnetu «keelatud vilja» tükikesega alla neelasid, välja arvutada ja korrapealt ühte teisest tükist ära.

See ongi vist kalori kohta kõik.»

«Pea, pea!» hüüdis Irena. «Aga mida ma siis võin neilt madalakaloriliselt nädalalt loota?»

«Arvan, et 3—4 kg kaalu vähenemist.»

TASAKAALUST

«Täna tahan ma rääkida sinuga tasakaalust, õigemini oskusest hoida tasakaalu. Nii naise kui tütarlapse elus pole see lihtne kunst. Selle oskuse täielik omandamine kaitseb kukumise eest. Aga kukkuda võib ühtviisi kergesti nii see, kes sõidab jalgrattal või suuskadel, kui ka see, kes esineb nähtaval areenil.

Et head tasakaalutunnet saavutada, pole vaja muud kui harjutada, harjutada ja veel kord harjutada. On ju lihtne?

Kui tahame treenida oma tasakaalutunnet ja seda, mida kutsutakse liigete-lihaste tunnetuseks, peame looma tingimused, kus normaalne tasakaal on rikutud. Võimlemise teeme seda toetuspinna vähendamise ja kehaasendi muutmise teel (kui oma raskuskeskme tasakaalust välja nihutame).

TASAKAALUHARJUTUSED

Nüüd annan sulle rea harjutusi, alustades nagu alati kõige lihtsamatest. Alles siis, kui oled hästi omandanud lihtsa harjutuse, võid üle minna järgmise, raskema juurde.

Tasakaal on hea sel juhul, kui sa harjutuse sooritamise ajal ei kõigu.

Enne harjutuse alustamist pead võtma väga korraliku algseisu. See peab välja nägema nii: kannad koos, varbad teineteisest rusika kaugusel, õlad sirged, abaluud kokku surutud, pea sirutatud, vaade ette suunatud, kael välja sirutatud, lõug alla surutud. Kogu tähelepanu peab olema koonduvat harjutuse õigele sooritamisele. Harjutuse õige sooritamise on tasakaaluharjutuste tegemisel eriti tähtis.

Tasakaaluharjutusi tuleb sooritada aeglaselt, sujuvate liigutustega, kinnitan veel kord, väga korralikult. Mõttes on vaja reguleerida harjutuste tempot. Harjutuste ajal pea mees ka vaba hingamist.

Tasakaaluharjutustega omandame oma keha valitsemisoskuse. Meie, naiste jaoks on sellel ilusa liikumise õppimise seisukohalt suur tähtsus. Harilik, igapäevane kõndimine pole ju midagi muud kui rida väikesi tasakaaluharjutusi hetkedel, mil toetume ainult ühele jalale. Igasugused pea ja keha liigutused on siin ülearused ja ebaesteetilised.

Võta nüüd pliats ja kirjuta harjutus üles. Sulgudesse märgi liigutuste järjenumbriid.

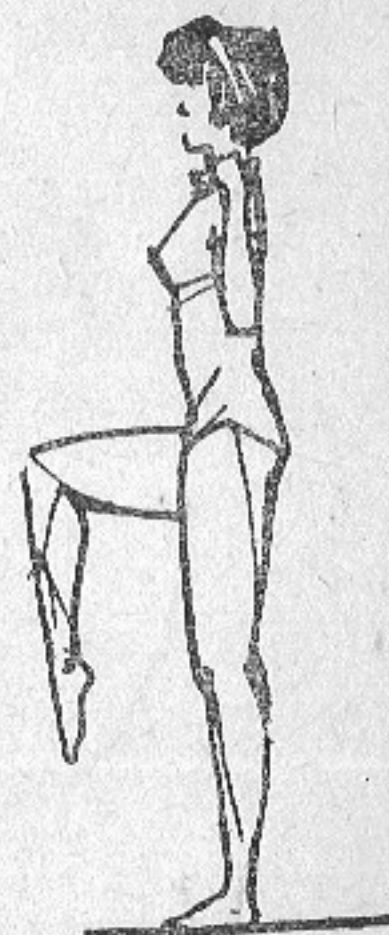
1. Seisad. Puudutad sõrmedega õlgu, küünarnukid võimalikult vastu keha. Samal ajal tõstad ette põlvest täismõõda all kõverdatud parema jala (1). Nüüd sirutad käed kõrvale, parema jala sirutad ette, mõlemad põlved olgu sirged (2). Puudutad jälle sõrmedega (sõrmed koos) õlgu ja kõverdad parema jala (3). Lased käed alla ja paned jala põrandale (4). Sedasama teed teise jalaga. Kummagi jalaga kordad harjutust 5 korda.»

«Võib suult midagi küsida?» Irenal oli nii keskendunud ilme, nagu sooritaks ta ise mingit rasket tasakaaluharjutust.

«Kes küsib, eksib vähem. Küsi.»

«Miks ma veel pean kätega sooritama liigutusi, kui mul on niigi raske ühel jalal seista?»

«Tasakaaluharjutused on kesknärvisüsteemi koordineerimise harjutused. Nad seisavad selles, et raskendatud tingimustes seistad ühel jalal, mitte kahel, nagu on normaalne: toetuspind on väiksem) pead veel teatud liigutusi sooritama.



Ühelt poolt aitab käte liigutuste ühendamine jalgade liigutustega hoida tasakaalu, teiselt poolt aga raskendada harjutust: samaaegselt pead tegema käega üht ja jalaga teist. Nii viisi arendad liigutuste koordineerimist, mis on hädatarvilik tingimus selliste spordialade viljelemisel nagu suusatamine, uisutamine või jalgrattasport.

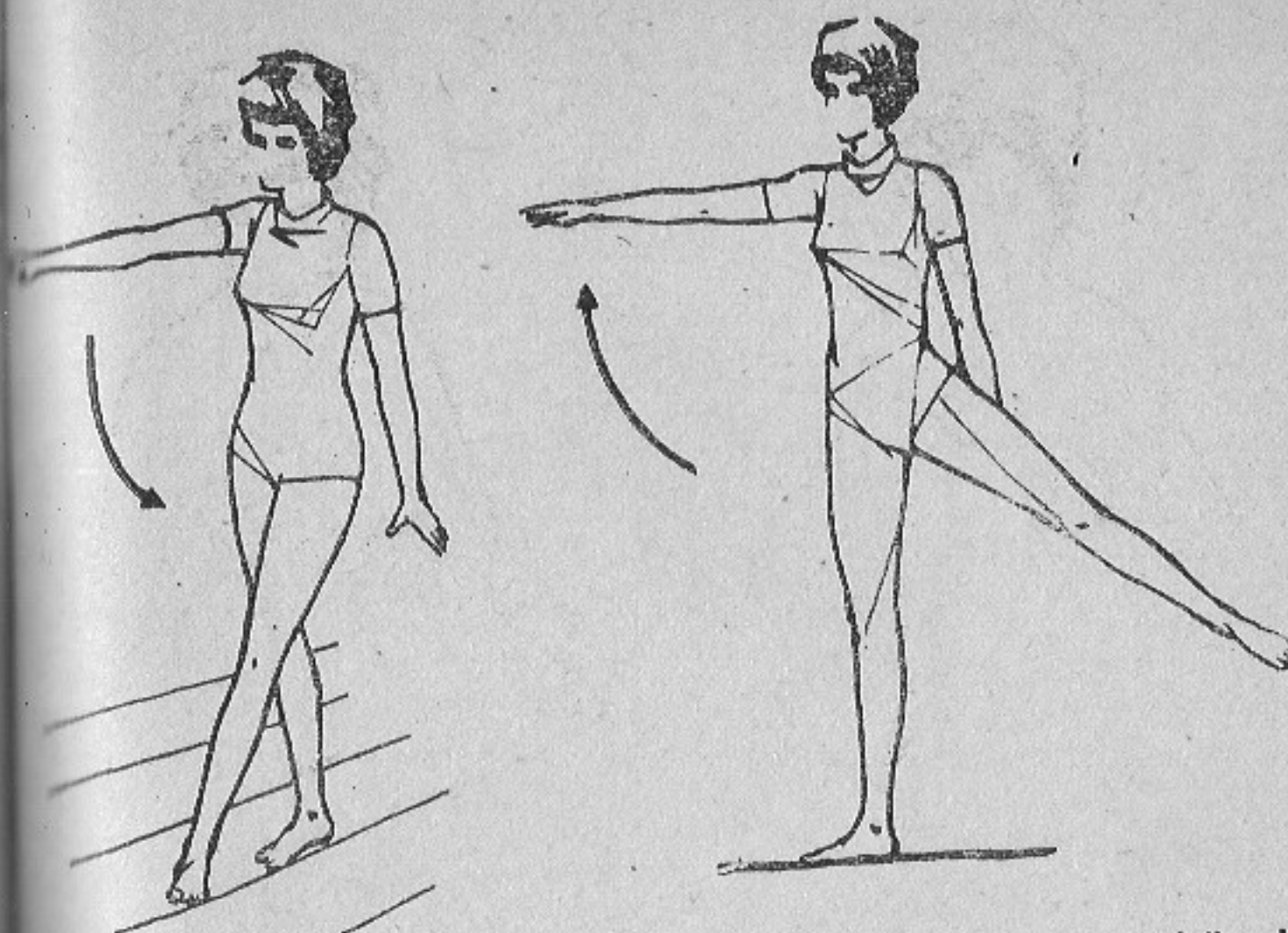
Kui tahad ilusasti ja hästi tantsida, on koordineerimine ja tasakaalu arendamine samuti teretulnud.

Kuna tasakaalu hoidmist nägemine abistab, siis on kasulik hiljem, kui juba valitses harjutust, sooritada seda suletud silmadega. Küll näed, hakkad kohe uuesti igas külge kõikumama. Suletud silmadega soorita neid harjutusi senikaua, kuni nad hästi välja tulevad.

Aga nüüd järgmine, raskem harjutus.

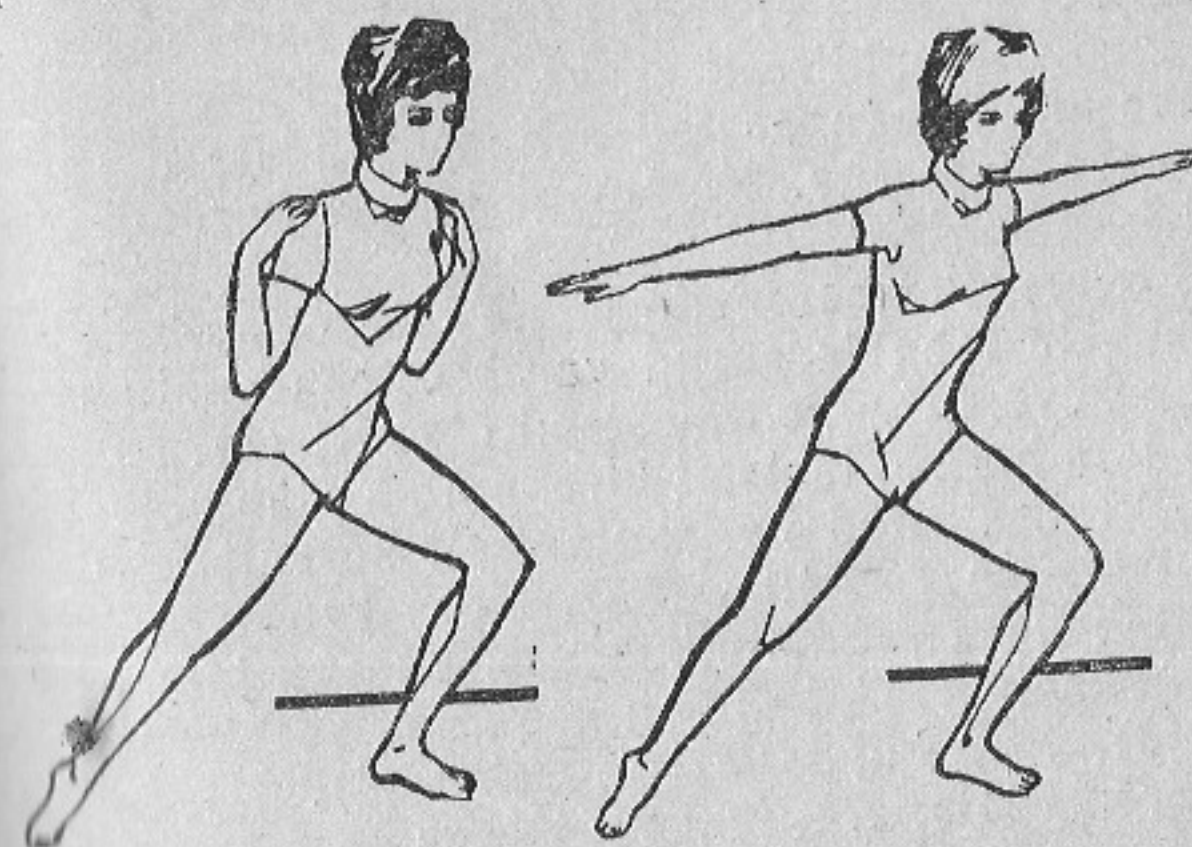
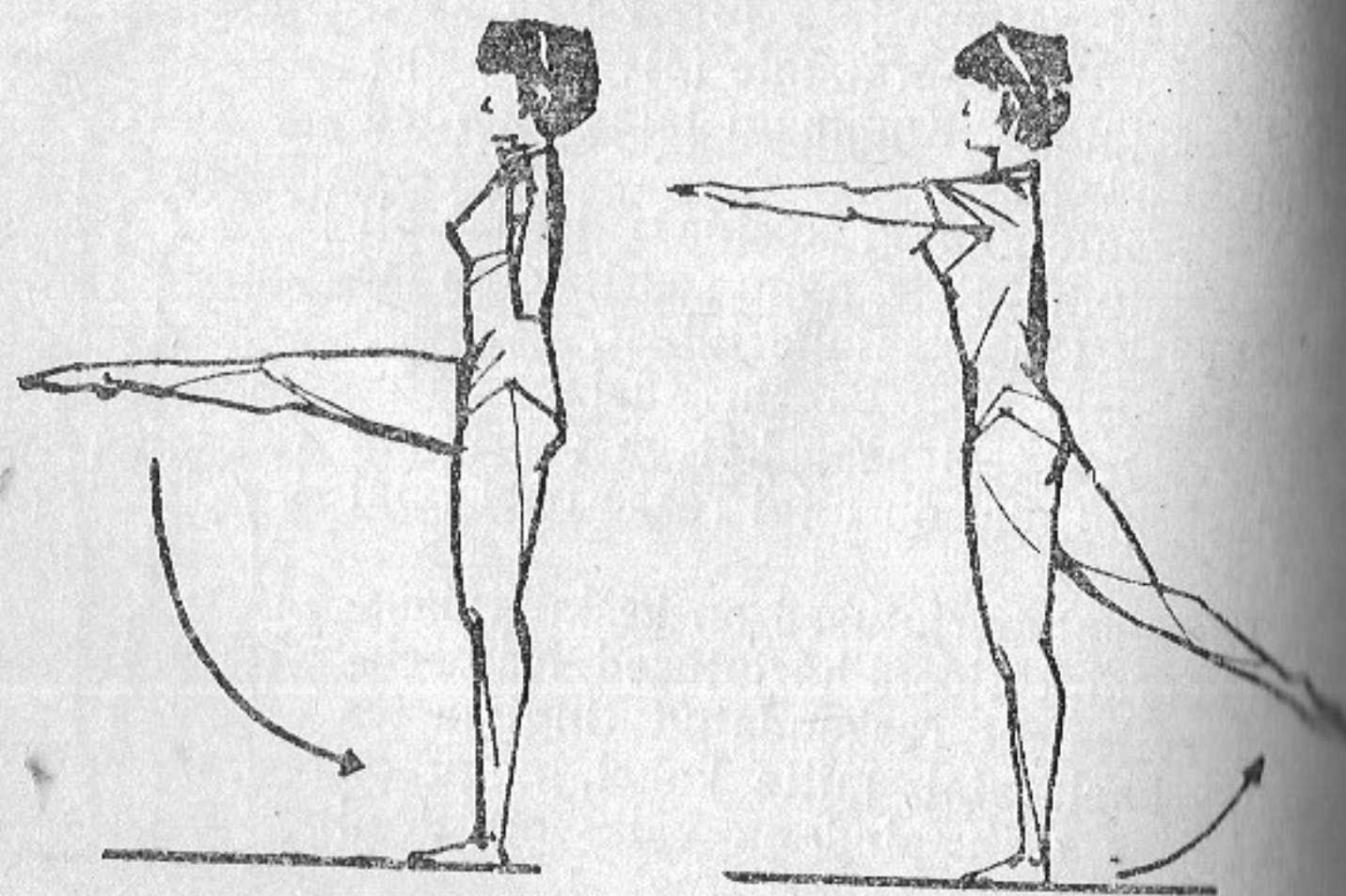
2. Seisad. Kõverdad vasaku käe ja puudutad (nagu eelmises harjutuses) sõrmedega õlga. Samaaegselt tood sirutatud parema jala ette horisontaalasendisse (1). Nüüd sirutad vasaku käe ette, parema jala viid alla ja pörandale puudutamata taha (2). Lased käsivarre alla ja asetad jala pörandale (3). Sedasama sooritad parema käe ja vasaku jalaga. Kummagi jalaga kordad harjutust 4–8 korda.

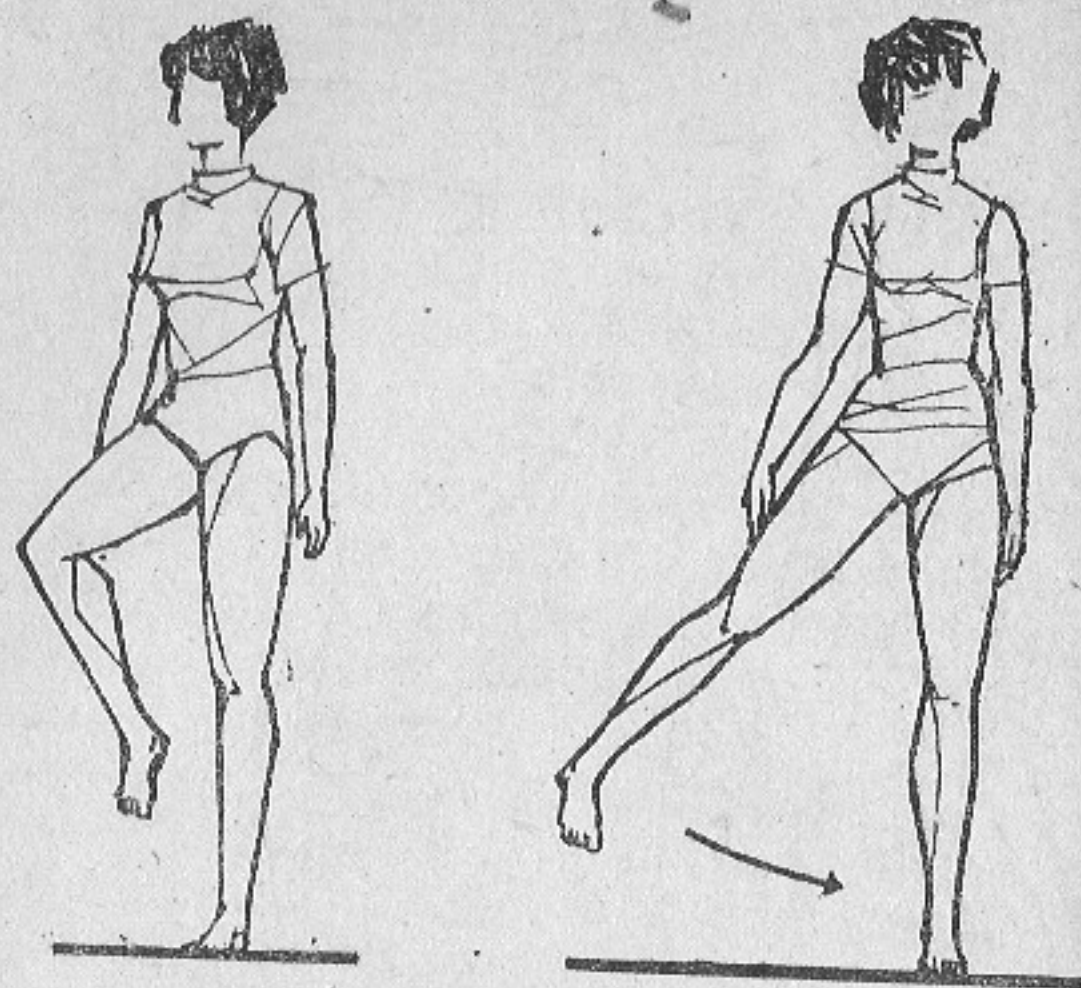
3. Seisad. Parema käe tood horisontaalselt ette, vasaku jala asetad õhus risti üle parema (1). Parema käe viid alla kaarega kõrvale horisontaalasendisse, vasaku jala viid samuti alt kõrvale nii kõrgele kui võimalik; mõlema jala põlved on sirged (2). Langetad käe ja tood jala algasendisse (3). Kogu harjutuse sooritad uuesti vasaku käe ja parema jalaga. Kumbagi varianti kordad 4–8 korda.



4. Seisad. Puudutad sõrmedega õlgu (küünarnukid on keha ligi). Vasakut jalg kõverdad nii põlvest kui põlast, parema aga sirutad taha nii, et see toetub varbaotsstega pörandale. Keharaskus asub täielikult vasakul jalal. Keha moodustab parema jalaga ühe sirge (1). Käed sirutad horisontaalselt kõrvale (2).

Kaks korda koputad kergelt parema jala varbaotsstega vastu pörandat (3, 4). Kõverdad käed, asetad sõrmed õlgadele (5). Kogu harjutuse sooritad uuesti vasaku käe ja parema jalaga. Kumbagi varianti kordad 4–8 korda.



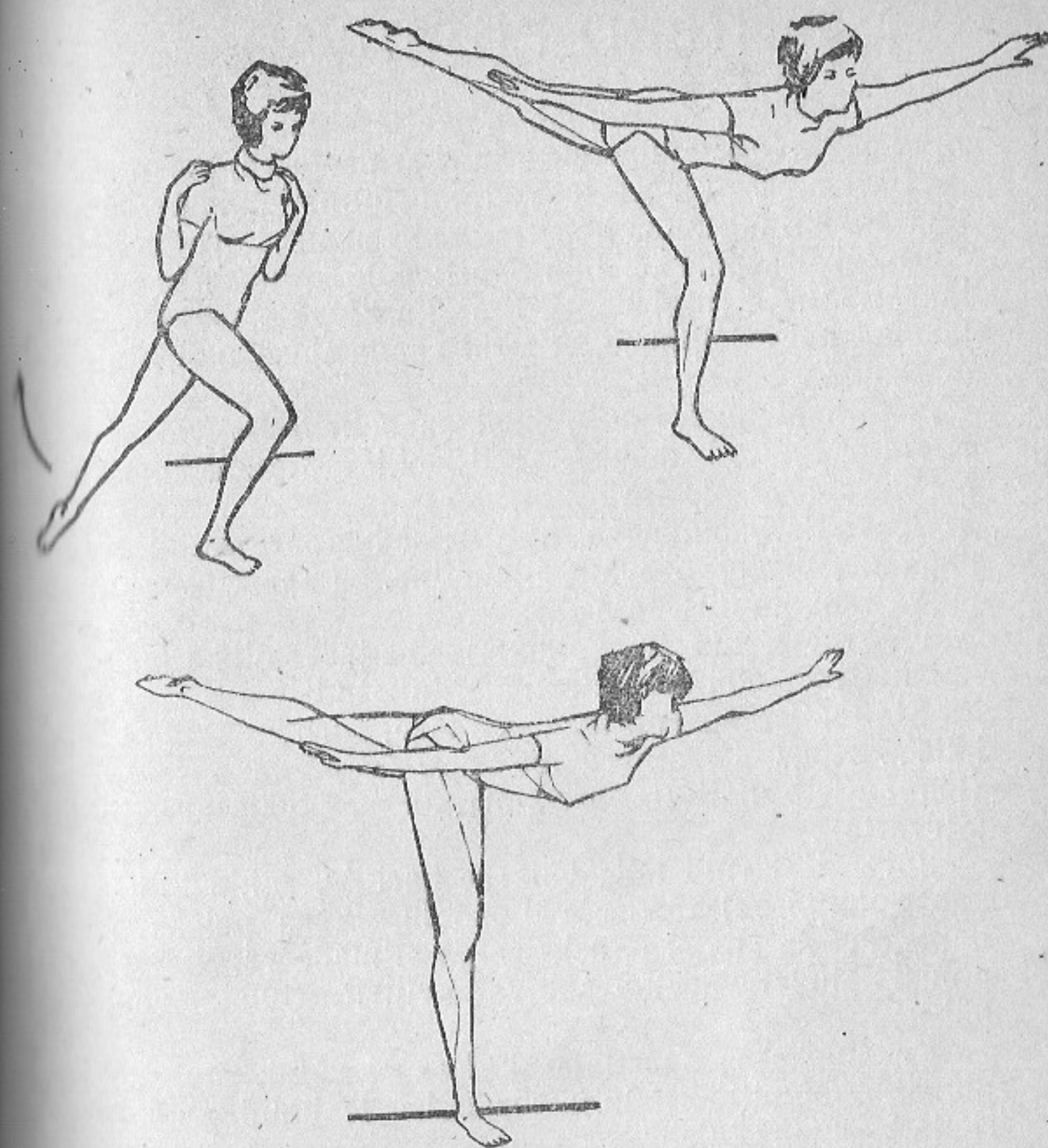


dele (5) ja tagasi algasendisse (6). Seejärel kordad harjutust, sirutades taha vasaku jala (vastupidi sellele, mis on joonisel kujutatud).

Kummagi jalaga harjutad 4—6 korda.

5. Seisad. Käsivarred on vabalt rippes. Ühe jalaga sooritad samaaeguseid liigutusi nagu konnaujumisel. Kõverdad aeglaselt parema jala, tõstes kannu vasaku põlve kõrgusele. Seejuures on jalg puusast keeratud väljapoole (1). Sirutad parema põlve sirgeks. Kand sooritab energilise liigutusega nagu koputuse (2). Kiiresti tood parema jala vasaku juurde, ilma et seda põrandale asetaksid (3). Aeglaselt loed «üks», kiiresti «kaks, kolm». Pärast 6—10 liigutust parema jalaga asetad selle põrandale ning kordad sama vasaku jalaga. Kummagi jalaga kordad liigutuste tsüklit 3—4 korda.

6. Kõverdatud paremale jalale toetudes sirutad vasaku jala kaugele taha ja surud varbaotstega vastu põrandat. Käed on kõverdatud, sõrmeotsad õlgadel (1). Nüüd tõstad vasaku jala horisontaalselt üles, parem jääb põlvest kõverdatuks, käed sirutad horisontaalselt kõrvale. Seda harjutust kutsutakse «pääsukeseks». Keha koos vasaku jalaga moodustab ilusa pehme vibukaare. Vasaku jala lased alla, kõverdad käsivarred, keha on kogu aeg vasaku jalaga ühel joonel (3). Pöördud tagasi algseisu (4). Seejärel kordad sama parema jalaga. Kummagi jalaga 3—6 korda.



7. «Pääsuke» sirgel jalal. Kui oskad korralikult ja kindlalt sooritada «pääsukest» põlvest kõverdatud jalal, siis püüa tugijalg põlvest välja sirutada. See on märgatavalt raskem harjutus. Et aga sportvõimlemises on see harjutus ette nähtud maast kahe meetri kõrgusel kitsal poomil, siis ma usun, et parasjagu kannatlikkust ja süstemaatilist tööd aitavad sul seda põrandal korralikult sooritada.»

MAANTEED KUTSUUVAD

«Ausalt öeldes eelistan ma jalgrattaga maanteel kihutamist niidi nõela taha ajamisele. Ma ei armasta näputööd.

Parem pesen jalgratast pärast sõitmist kui nõusid pärast lõunasööki, mille ma kõigele lisaks pean ise valmistama.

Jalgrattasport on ilus sport: pole kulukas ja on populaarne. Aasta ringi paned iga kuu kõrvale väikese summa ja ühel päeval ilmneb, et võid saada ilusa naistejalgrattamanikukuks.

Keegi ei küsi sinult, kust sa selle raha välja võtsid. Keegi ei tunne kadedust. Teed looklevad vastutulelikult peenikeste rataste all.

Kas siis üksinda või hulgakesi hüppate sadulatesse? Ongi meeldiv igapäevane liikumine, on sport ning on ilme töö ja vaevata ilus, sale piht.

Jalgratas, mis sinu vanavanaema jaoks oli kättesaamatu unistus, on sinu poolt täiesti alahinnatud.

Sinu unistustes on taevased teed, purilennukid ja lennukid... Nõus. Unistused on nagu igapäevase leiva lõhn (lõhnav leib maitseb paremini). Ja lennuväljani võib sõita jalgrattal...

Jalgrattal võid teha väikese hariliku sõidu linna taha, aga pühapäeval tõelise väljasõidu. Ja sa poleks tõeline naine, kui sa siis ei paneks selga silmade värvile vastava pluusi, pluusi värviga sobivat sviitrit, ilmale vastavaid pükse.

Ka poleks sa sportlane, kui sa ei võtaks kaasa tuule pluusi, remonditööriistu ja sõpra, kes teab, mida nende tööriistadega teha tuleb.

Ja pea meeles! Madalad kontsad on kohustuslikud!»

* * *

«Oled sa, Irena, mõelnud kunagi selle üle, mis on maantee, üldse tee?»

«Vabanda, aga mis siin mõelda on! Autotee, maantee, tee — need on kommunikatsiooniliinid ja kõik.

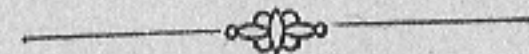
Ehitatud on nad selleks, et lihtsamalt ja kiiremini saaksime olla seal, kus tahame või peame.»

«Oo, mina vaatan teele teisiti. Tee on minu arvates üks tsivilisatsiooni kaunimaid kingitusi. Tee on see, mis viib meid inimeste juurde ja samal ajal see, mis viib neist kaugemale, nii inimestest kui... tsivilisatsioonist; mõnikord

lootavad ju nii ühed kui teised. Tee ühendab meid kauni maailmaga, viib meid välja umbsetest mürarikastest linnadest, lubab maitsta üksindust ja vabadust.

Teed ja rajad — need on inimese head jäljed.

Aga kahjuks on olemas ka halbu jälgi. Need on madala kultuuri- ja tsivilisatsioonitaseme tõendid: murtud oksad, konservikarpide hunnikud, lõhutud pudelite kuhilad, tuule käes krabisevad porised ajalehtede räbalad. Rikutud muru metsalagendikul, kus seisid telgid ja autod; kollane liiv mererannal, üle kuhjatud toidujäätmete, suitsukonide, rasvaste paberitega; valendavad munakoored uhkete kaljurahvide kõrval; närtsinud lillekimp tee ääres tolmus, visatud sinna mõtlematu käe poolt. Ka need on inimese jäljed. Võin sulle vanduda, et selline inimene ei märka päikesetõusul roosatavaid männitüvesid, ei tõsta pilku, et vaadata gooti kiriku puhtaid jooni. Ta läheb või siis sõidab ja... lagastab. Arvutab kokku läbisõidetud kilomeetrid ja kohad. Mul on sellistest inimestest kahju ja ma olen nende peale vihane.



KUKU! VANAEMA, KAS SA VIBU LASED?

Kul ei, siis on ülim aeg alustada.

Viimasel ajal olen ma muutunud suureks vibuspordi entusiastiks. See on ju poola naiste traditsiooniline spordiala. Suurepärane sport nii tütarlaste kui naiste, eriti aga mõnevõrra vanemate naisterahvaste jaoks.

Ei mingit hädaohtu — pead ära ei löö, jalgu ei murra, käes ei lõhke.

Headest külgedest loetlen ainult kõige tähtsamaid: hea ja õige rühi arendamine. Tahad või mitte, aga vibulaskja rüht on ja peab olema hea. Käsivarte ja rindkere lihaste tugevnemine ja arenemine (mäletad, mida ma rinnast rääkisin). Vibunööri pingutamise ajal töötavad need lihased kõige rohkem. Ära arva, et jalad tegevuseta jäävad. Odal ju bumerangi omadusi pole, iga hetk pead talle järele jooksmas.

Ja kogu treening toimub värskes õhus, mida me, linla-

sed, ei saa kunagi üleliia (õigemini öeldes saame liiga vähe).

Ja sinu silmad puhkavad ideaalselt. Esiteks — stadiionirohelus (roheline on silmade puhkuse jaoks kõige parem värv), teiseks — pilgu lahtikiskumine esemetest, mis asuvad parimal juhul käeulatuses (enamasti 30–40 cm kaugusel), ja pilgu suunamine kaugele tähisele — nägemise jaoks on see midagi kesk- või pikamaajooksutaolist.

Üleliigne pole ka närvide lõdvestus, mida annab see teiste spordialadega võrreldamatu sport. Ilma kisa ja kärata, tormamise ja rututa võid seda harrastada kas klubis või üksikult. Viimasel juhul peaksid vaatama ühe tuttava vibulaskja, kes õpetaks sind nooletuppe vibunööri abil eraldama.

Vibulaskjat võib ju asendada ka vibuspordialane raamat, kuigi see on meil Poolas kirjutatud väikemeeste jaoks. Selline kirjavara on juba omaette noorenduskuuri asemel otsekui kannaksid ise veel põlvtsukki. Mitmetest huvitavatest raamatutest räägin sulle veel mõnel teisel korral.

Kui sulle hakkab see sport juba niivõrd meeldima, et soovid muretseda endale isikliku vibu, võid seda luksust ju lubada.»

MA HÜPPAKS VEEL JA VEEL...

«See-eest tean naisi, keda isegi kahuripauk ei paneks hüppama (seejuures pole ma päris kindel, kas selleni ei viiks tibatilluke hiireke, aga... hiiri me ei kohta ju iga päev).»

«Ära nüüd liiale ka mine, Anna. Kuidas võib rasketelt ja tüsedatelt naistelt nõuda, et nad hüpleksid kergelt nagu väikesed pallikesed.»

«Võib ja peab. Esiteks — liiga tüsedaid naisi ei tohi olla (sa tead minu arvamust selles asjas), ja kui sellised on olemas, siis saavad neil olla pretensioonid ainult endale. Teiseks — isegi üsna vormikas naine võib liikuda graatsiliselt ja kergelt.

Tean ka selliseid, kes sarnanevad jämedama niidi või peenikese kepiga, aga kui juhuslikult hüppavad, siis maa väriseb all.

Siin, muide, on kaaluga vähe tegemist, rohkem osavuse ja paindlikkusega, mille juurde tee on lihtsam, kui näida võib.

Tõsi ta on, kui öeldakse, et tuleb kõndida «jalad maa peal», aga täiesti meeldiv on vahel need jalad ka maast lahti rebida, meeldiv ja lisaks kasulik.

Seda eesmärki teenivad harilikud hüpped, mis sa lülitad hommikuvõimlemise hulka.

HUPPED

Enne kui läheme harjutuste juurde, veel üks üldine märkus: hüppeid tuleb alati sooritada varvastel, kergelt ja rütmiliselt. Nn. alumised jäsemed peavad seejuures olema nagu vedrud (tead, selline spiraali keeratud traat). Aratõukel peavad jalad sirutuma kõigist liikmetest, maandumisel aga kõigist liikmetest kergelt kõverduma.

1. «Vareseke»

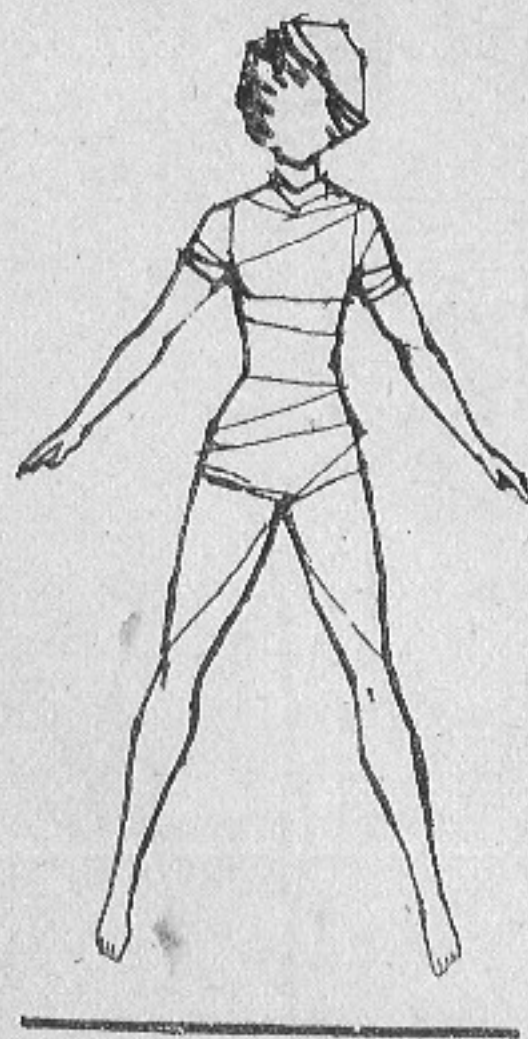
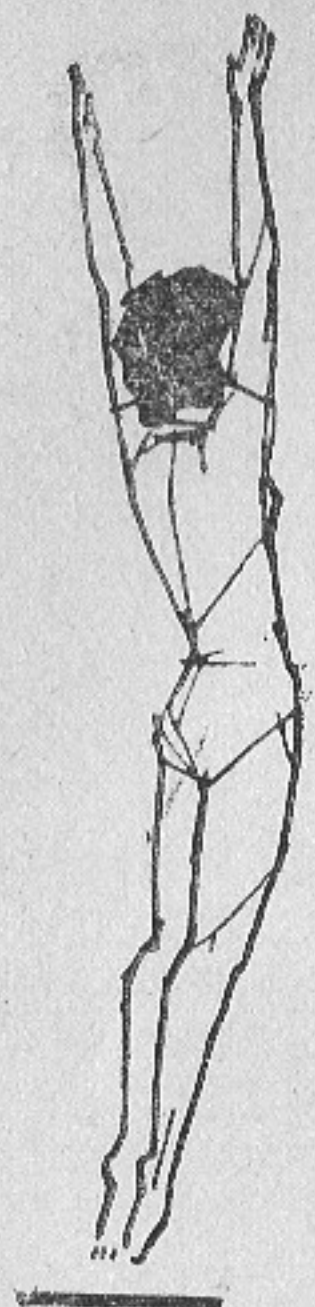
Seisad varvastel (võimlemises nimetatakse seda päkkseisuks), käsi-varred ristseongus ees, küünarnukid üleval. «Üks» — väike hüpe mõlemal jalal; «kaks» — ainult vasakul, parem kõverdub põlvest, varbad sirutatud allapoole; «kolm» — jälle hüpe mõlemal jalal; «neli» — hüpe paremal, vasak kõverdatud. Ja nii edasi, ilma vaheta, kuni segamini läheb. Siis katkestad harjutuse.

Kui sa hüpled hästi, ei peaks sa ise neid hüppeid kuulma (rääkimata naabritest). Hüplemise ajal võid ümber sõnna mõnda 2/4 või 4/4 taktis meloodiat. Tempo olgu elav.

2. «Kasatšok»

Päkkseis, käed puusas. Alustades vasaku jalaga, sooritad kiiresti kaks sammü vasakule (viid vasaku jala





külje suunas, tõmbad parema juurde; jälle viid vasaku edasi ja tõmbad parema juurde, ise loetavalt «üks», «kaks»). Seejärel sooritat kaks hüplemist, jalad koos, lugesid «kolm», «neli». Liigutused peavad olema kerged, tantsulised.

3. «Rakett»

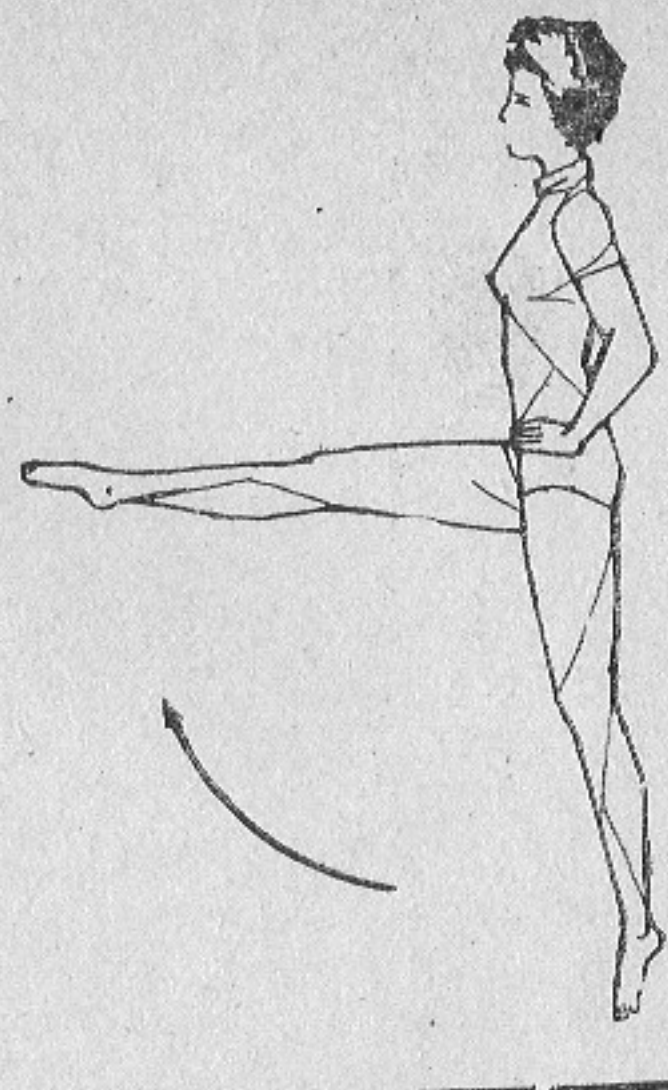
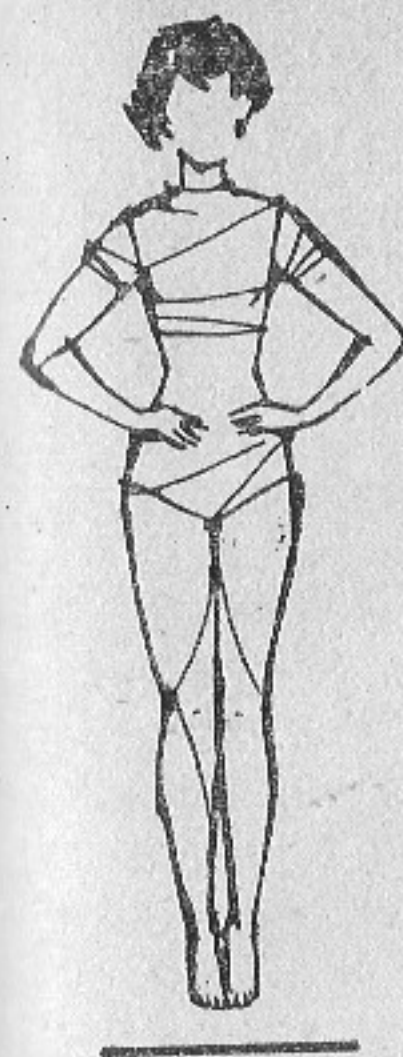
Päkkseis; põiad koos, käed vabalt rippes. «Üks», «kaks» — sooritat kohapeal kaks väikest hüplemist, jalad koos; «kolm» — tõusvad end tugevalt õhku ja sirutavad käed samal ajal kiire liigutusega üles. Kogu keha on nagu pingul vibu (see pingutus kestab murdos sekundist); «neli» — maandud pehmele madalasse kükki (varvastel) toetudes kätega põrandale. Pärast seda tõused algseisu. Kordad harjutust 4—6 korda.

4. «Pajats»

Päkkseis. Käed on küünarnukidest veidi kõverdatult kõrvale viidud. «Üks», «kaks» — kaks hüplemist, jalad koos; «kolm» — harkhüpe õhus (nii suur, kui välja tuleb), põlved on seejuures sirged. Maandud koosjalu. Äratõuge peab «kolmel» tugevam olema, sest põrandast pead tõusma nii kõrgele, et jalgu oleks võimalik hargitada ja kokku tuua õhus. Seejärel maandud.

5. «Ballett»

Päkkseis, käed puusas. «Üks» — koosjalu hüpe üles; «kaks» — hüpe vasakul jalal, parem on põlvist täisnurga all kõverdatud, varbad allapoole sirutatud; «kolm» — hüpe koosjalu; «neli» — hüpe vasakul jala, parema sirutat ette üles. See on esialgu pool harjutusest.



Edasi kordad sedasama, ainult et teise jalaga ja nimelt: «üks» — hüpe, jalad koos; «kaks» — hüpe paremal, vasak kõverdatud; «kolm» — hüpe koosjalu; «neli» — hüpe paremal, vasak ette üles. Harjutuse tempo peab olema kiire, hüpped ilma vaheta, ühe hooga. Kui oled väsinud, katkesta.

HÜPITS

Soovitan väga, et meenutaksid lapsepõlveaegu ja lisaksid võimlemis- harjutusele ka hüpitsaga hüplemise, ükskõik kuidas sa sellega hüppad, kas mõlema jalaga korraga või parema ja vasakuga korradamööda.

Kui hüplemine ei taha välja tulla, jälgi hoovis või pargis väikesi tüdrukukesi, vaata, kuidas nemad seda teevad.

Esialgu treeni kodus, hiljem võid täiesti julgesti hüpelda näiteks



rannas. Usun, et keegi ei imesta selle üle, vastupidi, leiad palju järgijaid.

Liigutuste kerguse ja osavuse treenimiseks on see suurepärane harjutus. Samuti pead teadma, et selle nõõri tüki abil, kaks käepidet otsas, võtad kergesti maha kaks kolm ülearust kilogrammi.

Kui kasutame hüppenööri sel eesmärgil, tuleb selga panna võimlemisdress, sest lähed kiiresti higiseks. Ja veel. Kui oled otsustanud niiviisi kilogramme maha võtta, peab süda olema terve.

Hüpelda tuleb mõõdukalt. Alusta 20—30 hüppest ja suurenda päev-päevalt nende arvu. Ära unusta, et sa pole kuuestkümnenda aastane.

Et kõik hästi ja kergelt välja kukuks, on tähtis õige pikkusega hüpitsa valik. Pikkuse määrad kindlaks järgmiselt: hoiad hüpitsa käepidemeid pihkudes ja seisad poolks kokkupandud hüpitsa otsal. Künarnukid on vastu keha, küünarvarred väljapoole suunatud, nõõr hästi pingul. Hüpitsa pikkus on õige, kui peopesad asetsevad vöökoha kõrgusel.

Nüüd hüplemisest endast. Esmalt harjutad koosjalu hüplemist (loomulikult varvastel), hiljem ühe jalaga, teine jalg kergelt kõverdatud. Hüplemine meenutab kerget paigaljooksu: nagu sooritaksid kiireid jalalt jalale astumisi momendil, mil hüpits asub põidade all. Hüpe pole kõrge, ainult nõõr peab jalgade alt läbi mahtuma.

Nõõri võib keerutada kahes suunas, kas eest taha või tagant ette. Iga hüppe ajal või siis üle ühe hüppe läheb nõõr põidade alt läbi.

Hüpitsat võib hoida ka ühes peos, keerutada kokkupandud hüpitsat paralleelselt põrandaga ja hüpata üle selle iga kord, kui see põidade alt läbi läheb.

Selline hüplemine on raskem ja selle jaoks on vaja end maast kõrgemale tõugata.»

PAKANE, LUMI JA NAINE

KUTSUUVAD LUMISED TEED

«Talv on ukse ees ja ülim aeg on alustada kuiva suusatreeningut. Kui me, vaesed linlased lauskmaalt, tahame oma kahenädalast talvepuhkust võimalikult hästi maha suusatada, peame selleks juba varakult tõsiiseid ettevalmistusi tegema.

Kui ma olin veel teistkümnedes, valitses «mägede kutse» täielikult minu üle. Esimesed pakaselised tuulepuhangud mõjusid eksootilise hullusena: magada ei saanud, süüa ei tahtnud, see-eest pidin looma ... värse.

Lihtsalt naerma ajab, kui ma oma tormitseva fantaasia poolt loodud teoseid meelde tuletan. Nüüd ma õnneks enam värse ei kirjuta, see-eest aga võtan talve vastu spetsiaalse võimlemisega.»

«See kõik on väga ilus, mida sa räägid,» segas Irena vahele. «Ainult et, mu armas, ma ei ole veel kordagi elus seisnud suuskadel. Häbi on ja kahju, aga see on tõsi.»

«Noh ja mis siis sellest! Muide, suuskadel on lihtsam lamada kui seista. Sellest ehk kukkumise ja tõusmise kunsti õppimisest alustadki suusatamise õppimist. Ja juba kõige lähemal ajal!

Kas su mees suusatab?»

«Kuidas veel! Talvel on raske teda kodus hoida!»

«Ma ei imesta. Ainult sina paned küll imestama, kuidas sa nii kergemeelselt lased oma vaese mehe ohtlikesse mägedesse. Ohtud varitsevad ju teda igal sammul — nii peatuspaikades kui märke tõusmisel ja sealt laskumisel. Nii sinise- kui mustasilmalised ...

Teeme talle sel talvel üllatuse, tahad? Las rõõmustab.»

«Ah, Anna,» Irena oli nähtavasti erutatud, «aga mul

pole mitte midagi olemas — ei suuski, ei saapaid ega isegi mitte pikki pükse.»

«Aga sul on olemas jalad, kullake, ja need on suusatomisel kõige vajalikumad. Ja lisaks sa ju tahad õppida. On ju nii?»

Sa ei pea olema kohe Christine või Marielle Goitschel. Need talendid on maailma jaoks. Sinu vajadusteks sinu eeldustest jätkub.

Saapad ja suusad laenad esialgu spordiühingust. Püksid õmbled suvistest: need gabardiinist kõlbavad selleks suurepäraselt. Tuulepluusi laenad mõnelt sõbrannalt. Suusavesti õmbled ise ja mitmesugused suusatamisriietuse juurde kuuluvad lisandid ostad või valmistad ise.

Kas sa loed naisteajakirju? Ei! See pole sinust kena. Kõige muu huvitava kõrval leiad sealt alati ka soovitusi spordiriietuse kohta. Need on väga huvitavad nõuanded. Kui loed, veendud ise.

Varustusega, nagu näed, saame ilma suurema raskuseta hakkama.

Nüüd räägime sinu enda ettevalmistamisest.

SUUSAVÕIMLEMINE

Suusatamistehnika omandamine nõuab spetsiaalseid võimlemisharjutusi. Neid peab sooritama enne suusatama hakkamist.

Tähelepanu pead pöörama käsivarte jõu arendamisele, kõhulihaste tugevdamisele, tasakaalu arendamisele. Spetsiaalselt treenime jalalihaseid ja -liigeseid.

Mina alustan suusavõimlemist kuu aega enne väljasõitu.* Selleks on hommikuvõimlemine ja 20–30 minutit võimlemist õhtul (hommikuvõimlemise kava). Näidise annan sulle.

Õhtusi harjutusi sooritan suusasaabastes (paksude villaste sokkide peal). See on väga tähtis, sest meie jalad pole ju harjunud raskete nõõritud saabastega. Eriti valulisteks muutuvad jalad Achilleuse kõõluste juures, mis asuvad — seda teab igaüks, isegi kui orienteerub kehvasti antiikmütoloogias — kandade kohal.

Enne mägedesse sõitu soovitan paari päeva jooksul käia suusasaabastes mööda korterit.

* Poolas sõidetakse suusatama mägedesse, Zakopanesse, kus on tavaliselt alati lund. Tõlk.

KÄSIVARTE JÕUHARIJUTUSED

1. RASKUSE TÕSTMINE. Seisad, põiad koos, ja hoiad käes mingit raskust. See võib olla portfelli raamatutega või midagi muud sellesarnast.

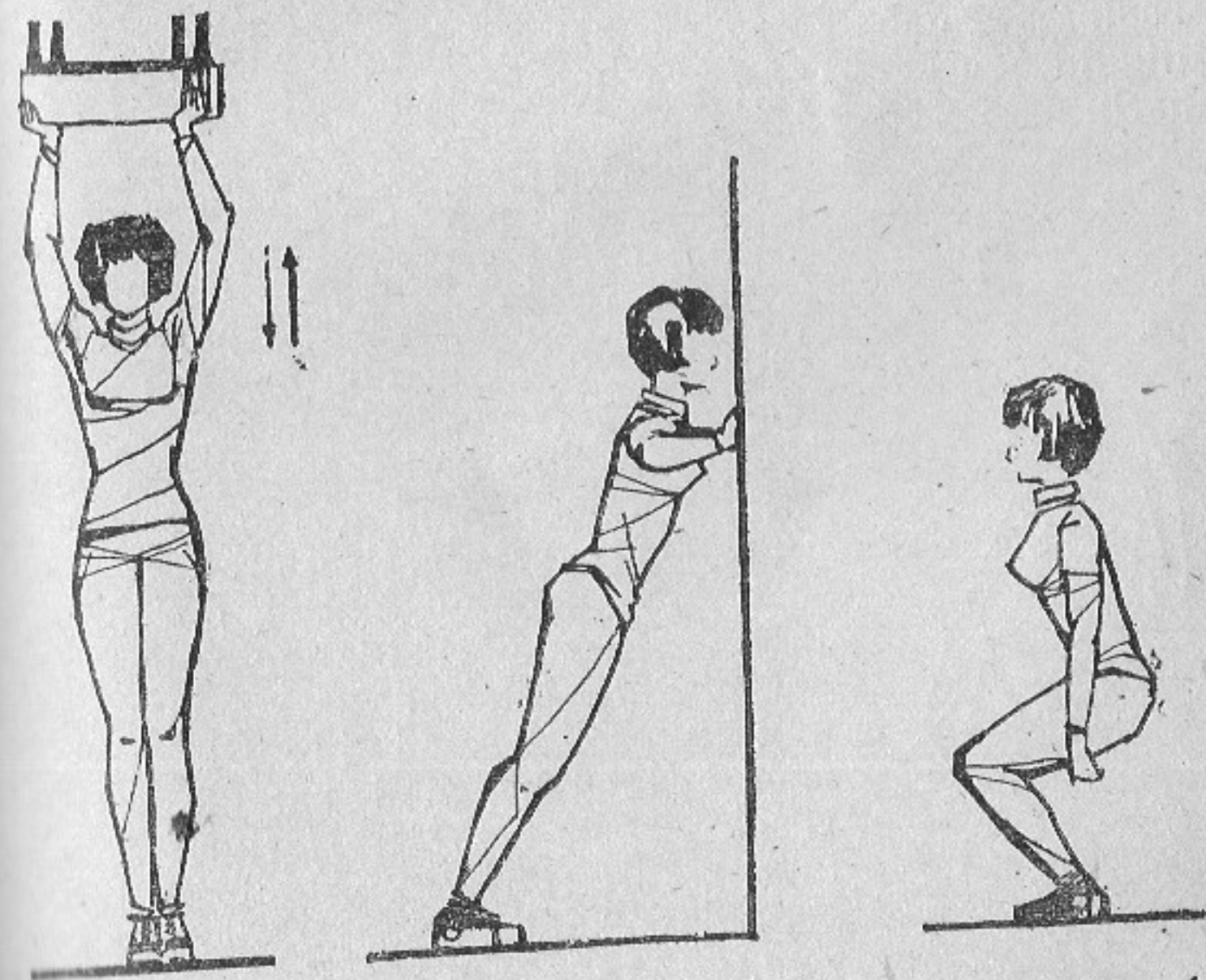
«Üks» — laskud väikesse kükki, kannad vastu pörandat, põlved koos, õlad sirged, samal ajal tõstad raskuse pea kohale, käsivarred küünarnukkidest kõverdatud. «Kaks» — sirutad jalad ja käed välja ning tõstad raskuse nii kõrgele kui võimalik. Nelja küki järel paned raskuse pörandale ning võtad vaba asendi, lõdvestad käte ja jalgade lihased.

Algul sooritad harjutust kolm korda nädalas, seejärel 4 korda, kuni jõuad 6 korrani.

2. KÄSIVARTE KÕVERDUSED JA SIRUTUSED. Seisad kapist, uksest või seinast umbes kolme põiapikkuse kaugusel. Toetud õlgade laiuselt pihkudega vastu seina, käsivarred kõverdatud, sõrmed veidi väljapoole. Kannad surud vastu pörandat (see on väga tähtis!), keha hoiad sirge. Nüüd sirutad ja kõverdad aeglaselt käsivarsi: «üks, kaks, kolm, neli» — sirutus; «üks, kaks, kolm, neli» — kõverdus.

Kordad harjutust 4–8 korda.

Teisi harjutusi käsivartele vali leheküljelt 63.



HARJUTUSED JALGADELE

1. KUKID JA SIRUTUSED. Väike-harkseis, põiad paralleelselt. «Üks, kaks, kolm» — sooritad võimalikult sügava küki. Keha on veidi ettepoole kallutatud, kannad vastu maad (see on tähtis!). «Neli» — kiire jalgade ning keha sirutus. Kordad harjutust 6—8 korda.

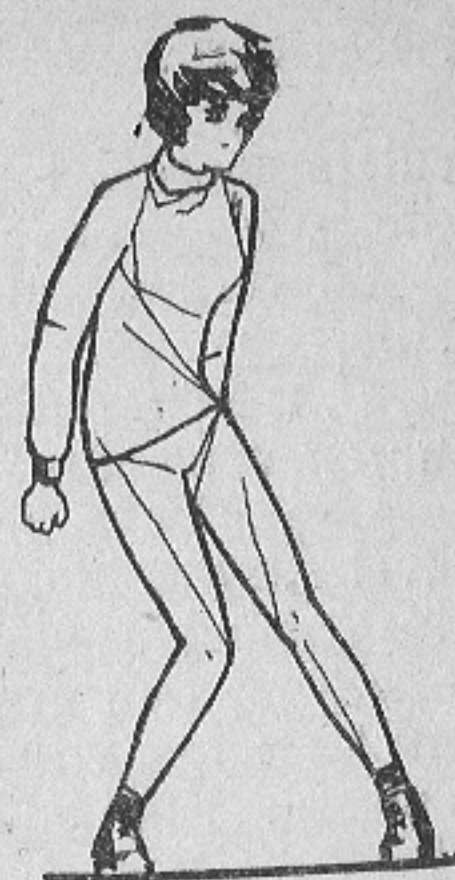
2. PÖLVITUS JA TÕUSMINE. Harjutust sooritad käte abita. Alustad päkkseisust. Kõverdad kõigist liigestest jalgu kuni madala kükini, püüdes seejuures hoida, et keha raskuspunkt asuks hüppeliigese kohal. Kui põlved on juba põranda ligidal, toetud põlvedele, tood puusad ette ning sirutad varbad välja. (Seda harjutust tuleb sooritada palja-jalu.) Pead jälgima, et põlvedele toetumine läheks pehmelt ja vaikselt. Tahtes põlvitusest tõusta, kõverdad varbad (kehahoog taha) ja lähed tagasi algseisu. Veendud, et käte abi on siin täiesti ülearune. Jätkub, kui oskad valitseda keha raskuspunkti ümberasetumist. Alustad 5—8 korrast, järk-järgult teed harjutust rohkem arv kordi.

3. PÖLVERINGID. Pöiad on koos ja kogu harjutuse sooritamise ajal on jalad täistallaga vastu maad. Lükkad põlved vasakule, kõverdad neid kergelt, seejärel surud ettepoole (tugevam kõverdus), tõukad paremale (mõnevõrra sirutades), lõpuks tagasi algseisu. Puusad peavad asuma kogu aeg põidade kohal. Ringitamine toimub sujuva liigutusega — 4 ringi vasakule, 4 ringi paremale. Kordad harjutust 2—5 korda.



4. «PÜSTOL». Seisad vasaku küljega tabureti või kušeti kõrval ja toetad vasaku käega sellele. Tõstad horisontaalselt ette põlvest sirge parema jala (alguses võib jalg olla maast madalamal, aga põlv peab olema sirge). Nüüd sooritad võimalikult madala küki vasakul jalal, terve tald toetub põrandale. Tood jala tagasi algseisu, sirutad vasaku jala ja samal ajal tõukad end käega taburetist või kušetist lahti. Seejärel seisad paremal jalal ja vasakut jalg kergelt tõstes lõdvestad lihased. Ümberpöördu! Nüüd harjutad parema jalaga, vasak sirgelt ees jne. Harjutus nõuab tugevaid reielihaseid. Algul kordad 2 korda kummagi jalaga, järk-järgult rohkem.

5. ETTEVALMISTUS PIDURDAMISEKS. Seisad jalad hästi harkis, varbad sissepoole. Vasakut jalg tugevasti kõverdades viid sellele keharaskuse: parem õlg liigub taha, keha sooritab kerge pöörde, parem jalg sirutub põlvest. Seejärel viid keharaskuse paremale jalale (vaata joonist!), vasak õlg läheb taha, vasaku põlve sirutad välja jne. Pärast kaheksat keharaskuse üleviimist asud tagasi algseisu ja teed kohapeal jalalihaste lõdvestamiseks kaheksa sammu kergelt sörki. Harjutust kordad 2—6 korda.



6. «SUUSKADE RASKUSE VÄHENDAMINE». Seisad väikeses (rusikalaiuses) harkseisus, põiad paralleelselt, põlved kergelt kõverdunud, keha sirge. «Raskuse vähendamist» sooritad nii, et sirutad terve keha ning käsivarred üles. Seejärel laskud pehme ja sujuva liigutusega madalasse kükki. Madal kükk on ühendatud kehapöörde ja kehakummardusega vasakule, nii et parem pihk puudutab vasakut kanda. Jälle sirutus ja «raskuse vähendamine», aga pärast pööre ja kummardus paremale ning vasaku käega parema kanna puudutus. Hingad regulaarselt. Harjutust sooritad 5—10 korda kummalegi poole.

7. PÖÖRETEGA HÜPPED. See harjutus arendab samuti koormuse ülekandmise oskust. Pöiad on paralleelselt, teineteisest veidi eemal. Liigud edasi madalate lühikeste hüpetega. Momendil, mil pöiad eralduvad põrandast, sooritad puusade pöörde, õigemini väljatõuke paremale. See on ühendatud kätehooga vasakule. Pehme maandumine, sirutus, järgmine hüpe puusade tõukega vasakule küljele ja kätehooga paremale — kõik vastupidi. Harjutust sooritad pehme pideva liigutusena. Keha ülemine osa on kogu aeg ettepoole liikumise suunas kallutatud. Harjuta paljajalu.

KOHULIHASTE HARJUTUSED

Need leiad 30. leheküljelt ning sooritad rohkem arv kordi kui igapäevase hommikuvõimlemise ajal. Kui jalgas on suusasaapad, on need harjutused väga mõjusad.

TASAKAALUHARJUTUSED

Tuleta meelde meie jutuajamist tasakaalu hoidmisest ja kindlasti meenuvad sulle vajalikud harjutused (lk. 126).

Lõpetanud viimaste harjutuste ettenäitamise, Anna istus.

«Ah, Irena. Mäed ja suusad, see on minu ainus ja kõige suurem armastus...»

«Aga, Anna, ma mäletan hästi, sedasama rääkisid sa suvel mere kohta. Kuidas siis lõpuks selle sinu suurima ja ainsa armastusega on?»

«Tead, mul on vist pisut meeste iseloomule lähedane karakter: iga viimane armastus on minu kõige suurem armastus. Kuni on lund, armastan ma mägesid ja lund, aga pärast..., pärast tuleb suvi ja ma pöördun jälle mere juurde tagasi.»

MAGA, KALLIS!

«Räägi mulle, kuidas sa magad?»

Irena vaatas imestunult ja vastas veidi ebakindlalt:

«Mulle näib, et hästi, mõnikord viis, mõnikord seitse tundi. Aga miks sa seda küsid, on see siis nii tähtis?»

«Oletan, et sa pead ennast intelligentseks inimeseks, Anna hääles oli tunda kerget irooniat.

«Enam-vähem, vähemalt siiani on mulle endale nii tundunud.»

«Aga mind paneb see imestama, et üks intelligentne inimene võib küsida une kohta, kas see on tähtis asi.»

«Vabandan väga. Ära naera minu üle, parem räägi kohel Midagi oled sa jälle kindlasti välja mõelnud...»

«Hästi, alustan. Ainult pane päikeseprillid ette, muidu hakkavad silmad valutama.» Anna otsis parasjagu oma pungil käekotist päikeseprille.

Nad istusid Zakopanesse sõitvas bussis. Autobuss kihutas läbi päikesekiirte pimestavas valguses säravate lumiste väljade. Anna lausa kartis, et paari tunni pärast pole äkki enam lund ega päikest. Mäed, tõsi, jäävad, aga mis siis, kui need peituvad pilvedesse, mis siis saab, kui täpselt täna

öösel algab mägedes torm! Ei, sellele ei tahtnud ta enam mõelda.

Lõpuks leidis ta prillid üles ja alustas hoogsalt: «See tuleb nüüd «teaduslik dispuut», aga palun sind, ära magama jää, kuigi ma uneasju puudutan. Kui kipud tukkuma jääma, näpista end, sest ma tahan, et sa tingimata täiendaksid oma teadmisi.

UNETUS

Meie, aatomisajandi lapsed, oleme peale paljude teiste meie sajandi «hüvede» hädas ka unetusega. Suur protsent inimestest terves maailmas ei saa magada. Nad piinlevad, keeravad küljelt küljele, tõusevad öösel üles, et veidi süüa või juua, liidavad lambaid või oinaid (jälgides hoolikalt, et ei eksiks); lõpuks, täiesti kurnatud, võtavad nad mingit unerohtu, et vajuda poolunne, mis on täis unenägusid ning viirastusi.

Tuntud ameerika füsioloog Klatmann kinnitab, et paljude põhjuste hulgas, mis kutsuvad esile unetuse, on esikohal... hirm unetuse ees. Teadlase arvamust mööda tekitab see hirm pidurdavaid impulsse, mis takistavad komplekssete sümptomide teket, mida populaarselt uneeks kutatakse.

Teine spetsialist, prof. dr. H. L. Williams, kes tegeleb unetuse probleemiga seoses inimese organismi kohanemise kosmilistes tingimustes, lahendab probleemi enam-vähem nii: terve inimene ei talu uneta olekut pikka aega ja parim lahendus unetuse korral on... pikendada uneta olekut! See pole mingi paradoks, tegemist on organismi enesekaitsega, iseenesliku reguleerimisega. Igaüks, kes on pidanud unetult veetma ühe või kaks ööd, tunnistab, et professoril on õigus.

Kõige lihtsam nõuanne on heita magama ühel ja samal kellaajal ning hoida uneaeg regulaarselt ühesugune.

Inimesele vajaliku uneaja kestus on individuaalne: on inimesi, kes vajavad 10-tunnist und, teistele piisab 7-tunnisest. Uneaja puudujääk, kui see esineb pikka aega, põhjustab «une võla» (kuhjumise, mis võib lõpuks põhjustada tõsiseid häireid neuro-psüühilises sfääris). Rütmitiliselt korralduv ärritaja, näiteks tasase kellatikusumise kuulamine, unustab.

Paljud teadlased — füsioloogid, bioloogid, keemikud ja teised — uurivad uneprobleeme ja tema mehhanismi.

Niisugune on teadlaste seisukoht. Ent teadlased on meist kaugel, öö aga ligidal. Mida teha?

Mulle näib, et uinumine tablettide, pulbrite ja ravimtaimede abiga on tagajärgede mõjutamine, tagajärgede ravimise. Ent tahtes midagi arukalt ennetada, tuleb jõuda põhjuseni ning nende vastu teadlikult ja efektiivselt võidelda.

Lihtsalt on vaja vältida kõike, mis võib selliseid tagajärgi esile kutsuda, käesoleval juhul — unetust. Aga et midagi teadlikult vältida, tuleb seda ennekoike tunda.

MIKS SA EI SAA MAGADA?

Püüan lühidalt üles lugeda kõige sagedamini ettetulevad unetuse põhjused. Esikohale asetan närvisüsteemi üleväsimuse. See on tuntud tõde, et füüsiliselt töötavatel inimestel on, nagu öeldakse, terve uni: uinuvad kohe, magavad sügavalt ilma igasuguste unenägude ja viirastusteta.

Vaimne töö, meie närviline elulaad, probleemirohkus — kõik see põhjustab unetust. Samasuguselt mõjuvad mitmesugused muretsemised, tugevad psüühilised üleelamised. Suur mõju on meie kiirustaval, närvilisel elustiilil.

Tähtsuset pole ka välised tegurid, ütleksin, füüsilised tegurid: müra, halvasti tuulutatud tuba, liiga hiline õhtusöök, ebaregulaarne eluviis, ebamugav voodi ja palju, palju muud.»

TEMA KÕRGEAUSUS — UNI!

«Tead, Irena, uni on iga elusolendi jaoks niisama vajalik nagu toit ja õhk. See on hädavajalik puhkus nii meie teadvuse kui närvisüsteemi jaoks ja on kogu keha lõplikuks lõdvestuseks. Unes lõdvestuvad kõik lihased, mis terve päeva on pingel olnud. Kui uinume, lülitub välja meie tundemaailm, mis on kuueteistkümne töötunni jooksul kaunikesti ära väsinud.

Pikaajaline unepuudus, magamine ebaõigetes tingimustes ning valel ajal kahjustab väga tõsiselt meie tervist, lühendab elu. Aga hetki, mille nimel tasub elada, on minu arvates palju!

Meie, naiste jaoks pole tähtsusetu ka fakt, et kui me oleme hästi välja maganud, oleme hulga kenamad, võluvamad, räägime igaühega sõbralikumalt ja naeratame rohkem. Aga on teada, et miski ei kergenda elu niivõrd kui naeratus.

Suur vene teadlane I. Pavlov tõestas oma klassikaliste katsetega, et elusorganism võib taluda toidupuudust palju kauem kui magamatust.

Kindel, et sa poleks minuga nõus olnud, kui ma oleksin öelnud, et üks raskemaid elukutseid on pagari elukutse. Eelkõige sellepärast, et töötada tuleb öösel ja pagarid võivad magada ainult päeval, sel ajal kui harilikud surelikud, väljamaganud ja väljapuhanud, töötavad vabrikutes, ettevõtetes, büroodes.

Näed nüüd, et unesse ei tohi suhtuda kergemeelselt ega tohi seda alahinnata. Uni on suur ja võimukas valitseja, kelle heakskiitu tasub ära teenida.

Täiskasvanud inimese jaoks loetakse normaalseks une kestuseks 7—8 tundi. Ent tähtis on ka see, millal me uinume. Kõik unespetsialistid kinnitavad üksmeelselt, et kõige väärtuslikumad on unetunnid enne keskööd.

KUIDAS MINA SEDA TEEN

Naised peavad jaotama oma 24 tundi nii, et nad võiksid uinumiseks rahulikult oma kenad silmad sulgeda. Seega tuleb kõik toiduvalmistamise toimingud lõpetada palju varem.

Õhtustada tuleb, seda sa juba tead, kõige hiljemalt kell 19.00.

Tuba tuleb hästi tuulutada. Kui tingimused lubavad, on suvel kõige parem magada pärani lahti aknaga, aga talvel praakil aknaga. Külmal, kui seda on arukalt ja mõõdukalt, konserveerib suurepäraselt ka naist.

Keelitan sind lausa: enne magamaminekut tuuluta end pool tundi väljas jalutades.

Sellega kindlustad endale parema une, ilusama figuuri ja osutad teene oma seedetraktile. Mäletad vast veel, mida ma sulle rääkisin liikumise heategevast mõjust...

See, millel sa magad, peab olema pigem kõva kui pehme ja võimalikult sile. Pea alla soovitan panna midagi üsna vähest, mingi väikese padjakese.

Arvan, et vana jaapani traditsioon ei käskinud mitte ainult uhkete soengute säilitamiseks naistel magamise ajaks kõva taignarull kaela alla panna. Usun, et niisama tähtis oli siin hoolitsus näonaha eest ning hügieenilised põhjused.»

Irena vaatas veidi hirmunult sõbrannale otsa.
«Ära karda, jaapani moe järgi ma sind magada ei käsi,»

naeris Anna. «Aga seda nõuan küll, et sa ennast liiga sõnalt ei kataks. Suvel on vaja vatitekk vahetada õhukem vastu ja suure kuuma ajal lina vastu.

* * *

Minu jaoks on väga tähtsaks unele suigutamise momendiks igapäevasest tegelikkusest lahtirebimine. Kõige sagedamini abistavad mind siinjuures «Karupoeg Puhh» ja teised lasteraamatud. Neid raamatuid armastan ma väga ja tean peaaegu peast. Harilikult magan juba mõne lehekülje järel õndsat und. Raamat või mingi leht tüür uneooteks pole tühi asi, see on probleem. On olemas uneraamatud ja on olemas unevastased raamatud.

Kui ma öösel loen, siis ma ei tea, milliseid pean rohkem hindama — neid, mis peletavad une eemale, või neid, mis aitavad uinuda.

See on tabamine otse märki. Mõte, mis tekkis rohkem kui sada aastat tagasi ja oleks veel, et ükskõik kelle peast. See kuulub maailmakuulsale inglise poliitikategelasele Benjamin Disraelile.

Aga inglise poliitikategelasel viisid une silmist kindlasti teised probleemid kui meil, ebatavalise ajastu tavalistel lastel.

Tõsi, kahju on maha magada üks kolmandik oma elust, aga magada tuleb. Ja mina olen alati kerge, probleemideta ja juba loetud raamatu poolt, see on suurepärane unerohi.

Enne kui ma uinun, võtan vastava asendi. Heidan selili, sirutan käed piki keha ja püüan kõik lihased ideaalselt lõdvestada. Sulen silmad ning... hüvasti seesinane maailm, lähen unenägude maale!

Võib-olla on sul huvitav teada, et õige uinumise asendi, nimelt selili, sain teada alles paari aasta eest poola ajakirjast «Przekroju». Ajakiri näpus, heitsin õhtul kušetile. Lugesin seda, proovisin, ja nüüd olen nii harjunud, et praegu juba ei oskakski teisiti uinuda.

Jaa, jaa, mu kallis, harjumusel on midagi ühist meie teise minaga.

Selles asendis magamine loob kõige paremad tingimused lihaste ja liikmete puhkuseks, võimaldab sügavat ja rahulikku hingamist. Samuti ei koorma südant, nagu näiteks vasakul küljel magamine (kui tahad tingimata küljel magada, siis maga paremal).

Mõnikord aitab unetuse korral 10–15-minutine vann vees, mille soojus on 36–40 °C.»

«Aga sina? Kas sa ei kannata mitte kunagi unetuse all?» küsis Irena.

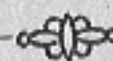
«Jah, aga siis kasutan oma raviarsti nõuandeid, ja kui neg-ajalt algabki minu jaoks «valgete ööde» periood, siis võtan minu jaoks väljakirjutatud unerohu — ühe tabletti Teisel ööl — pool tabletti, kolmandal — veerand, aga neljandal magan juba apteegi abita.»

«Usk teeb ju imet? Tõsi?»

«Ahaa! Ja veel midagi tähtsat. Igaüks peab kindlustama endale võimaluse piirides vaikuse ööks (mis kahjuks pole alati võimalik). Ja vajalik on toa pimendamine (see on juba märgatavalt lihtsam).

Terves maailmas alustatakse praegu võitlust detsibellidega, sest kõrvuti õhu saastumisega suurtes linnades ja tööstuskeskustes on see ka ühiskonnale ohtlik.

Lõpuks oleksin sulle peaaegu ütlema unustanud, et koos sinu mehega sõitis Zakopanesse ka Karol ja tõenäoliselt ootavad nad meid kahekesi jaamas.»



KAS ÜHE VÕI KAHE KÄEGA? JUTT ON ENESEMASSAAŽIST!

«Tahaksin sind, Irena, ühe «üldsuse poolt üldiselt tunnustatud» ala saladuste jälile juhatada. See valdkond on meie jaoks tähtis ja nõuab teadmiste olemasolu teistelgi, veel tähtsamatel aladel...»

Siinkohal Anna katkestas, seadis end mugavamalt tugitooli nagu alati enne pikemat juttu ja vaatas keskendunult öhtueelse taeva sügavat sina.

«Sa teed mind uudishimulikuks! Kas sa mitte ei kavatse pidada ettekannet kosmiliste lendude teemal?»

«Ei, ei, ära karda. Sellel alal ei loe ma end isegi mitte halli massi hulka kuuluvaks, vaid tumeda... Juttu tuleb veidi anotoomiast, veidi füsioloogiast, aga kõige rohkem enesemassaažist. See on tõesti suuremat tähelepanu väärt, eriti kui inimene hoolitseb oma kehakultuuri eest.

Enesemassaaži mõju on kahesugune: organismi toonuse tõstmine ja väsimuse tagajärgede kiire kaotamine.

Massaaž võib nii abistada kui ka kahju teha. Sellest kas igaüks võib kasutada enesemassaaži, räägime veidi hiljem. Igal juhul pea mees üht: kui teed seda ilma inimese anatoomia ja füsioloogia põhjaliku tundmiseta, võib see kindlasti kahju. Selge on, et asjaolud, mis on selle protseduuri läbiviimisega seotud, peavad hästi teada olema.

Ei, ei, ära otsi paberit ja pastapliatsit! Püüan sulle neist asjust rääkida lühidalt ja võimalikult selgelt, aga sina pead ainult tähelepanelik olema ja vaatama mitte aknast välja ega mulle otsa, vaid neile joonistele, mis ma sulle ulatan.

Peaaegu kõik see, millest meil nüüd juttu tuleb, peaks olema teada igaühele, kes on saanud küpsustunnistuse, aga... täiskasvanud inimene unustab koolitarkusest palju. See väike kordamine pole ilmaasjata.

SKELETT

Nagu nimetus ütleb, on skelett alus, millele kinnituvad lihased. Tema teatud osad — rinnakorv ja vaagen — kaitsevad siseorganeid.

Skeletti moodustavad luud on mitmesuguse kujuga. Emake loodus on need targalt kohandanud funktsioonide täitmiseks, mida neil omaniku teenistuses täita tuleb. On lühikesed, pikad ja lapikud luud (nii me neid ka nimetame). Luud ümbritseb luuümbris, milles asuvad arvukad vere- ja lümfisooned, samuti närvikiud.

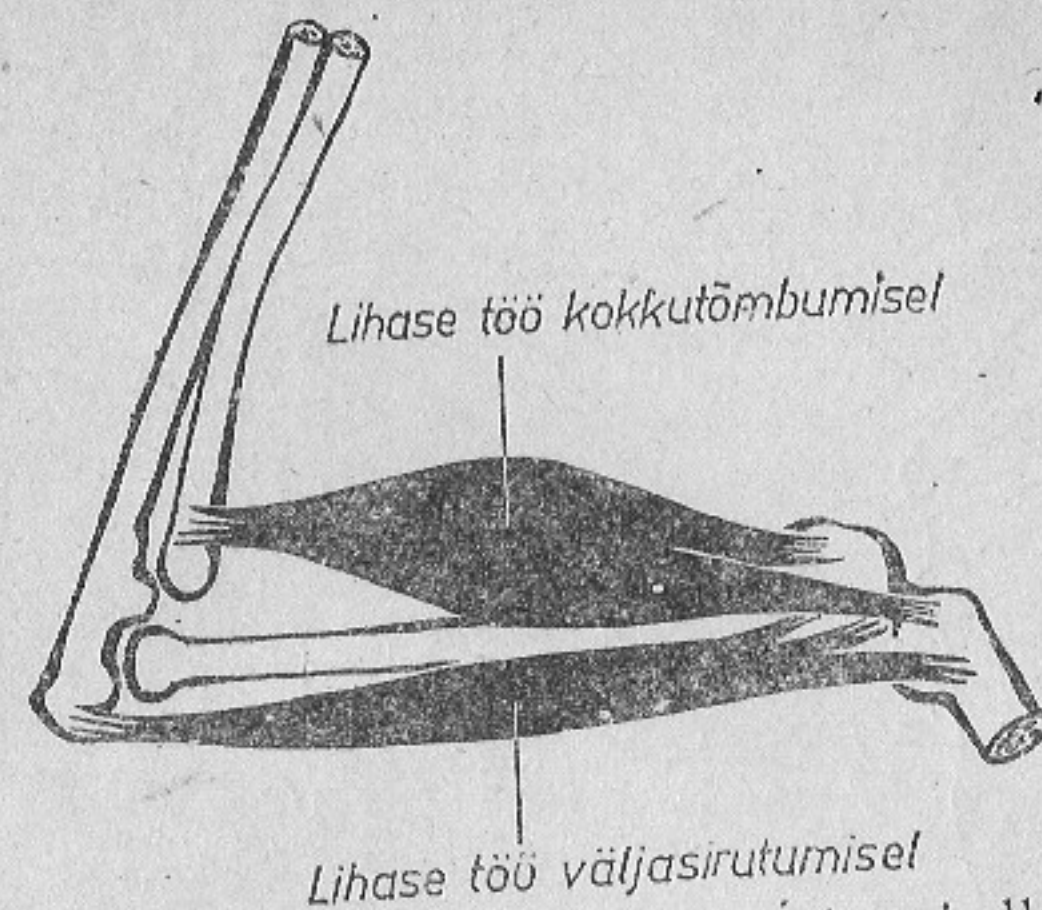
Luude ühendusviisi hulgast huvitavad meid kõige enam liigesed. Nn. poolliikuv ühendus on näiteks selgroolülide vahel. (Harjutusi sooritades saame nende ühenduste vähest liikuvust suurendada, mis on vajalik ilusa silueti saamiseks või säilitamiseks.)

Veel on nn. täisliikuvad ühendused. Nende liigete liikuvus oleneb luude kujust. Suurema liikuvusega liigete hulka kuuluvad näiteks õla- ja puusaliiges. Liigestuvaid luutsi seob liigese kapsel. Liigeseõõnt täidab liigesevedelik.

LIHASED

Milline on lihas läbilõikes, millise kujuga ta on, seda teab igaüks, kellel on panniga tegemist olnud. Lisada on vaja paar sõna meie lihaste tegevuse kohta.

Enamasti jaotame me lihased kahte gruppi: skeletilihased ehk vöotlihased (nende lihaste tegevus allub meie tah-



tele) ja silelihased (nende lihaste liikumine ei allu meie tahetele ning nad paiknevad näiteks siseorganite seintes).»

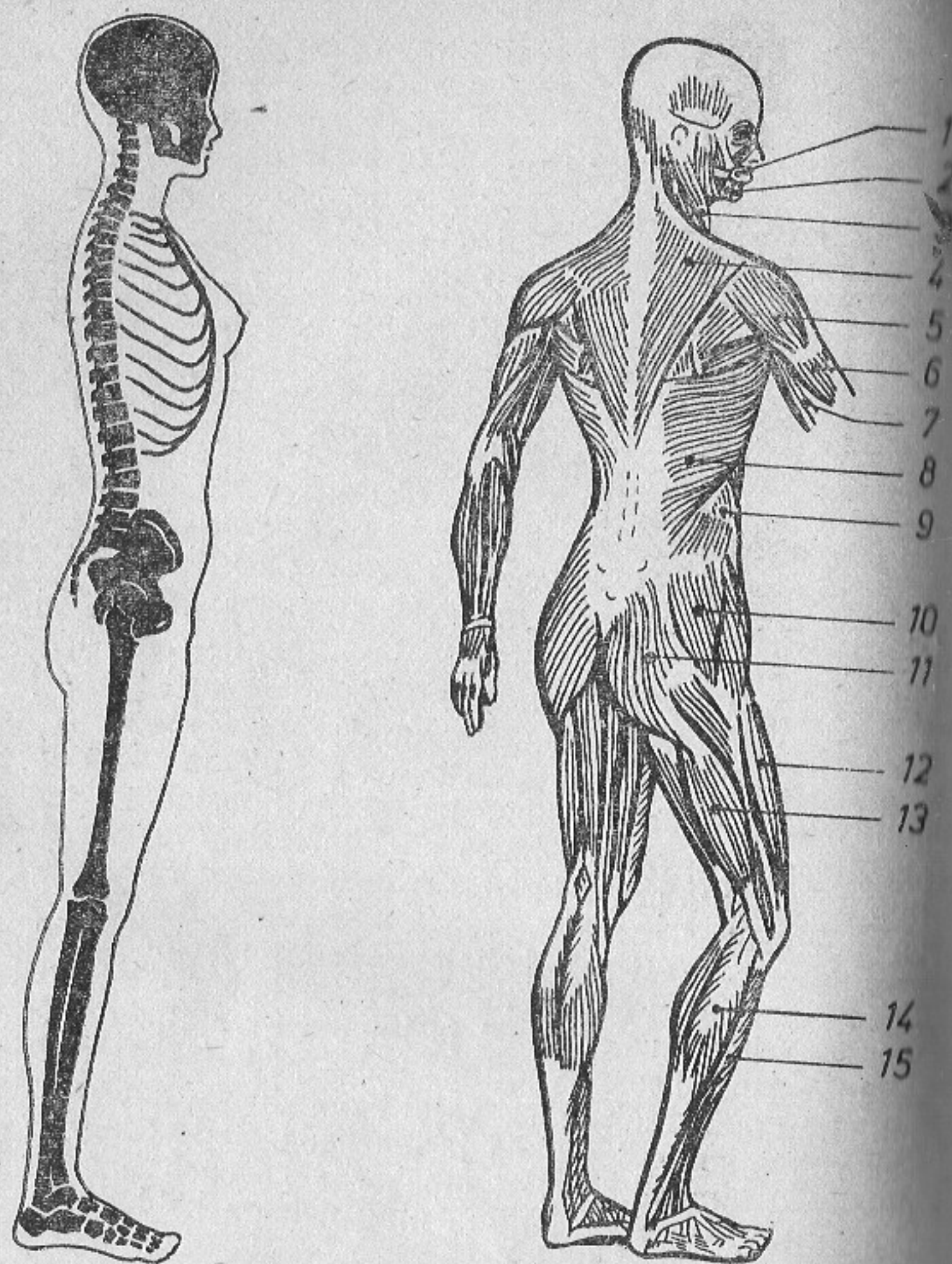
«Sa ütlesid, et «enamasti». Kas on siis veel mingi jaotusviis või esineb teisi lihaste gruppe?»

«Jah ja ei. Kohe selgitan sulle. On olemas üks lihas, mille kude on samasugune kui skeetilihastel, põikikude, aga lihase tegevus sarnaneb silelihaste tegevusega; tema liigutused on ja peavad olema meie tahtest sõltumatud. See on südamelihase.

Enesemassaaži seisukohalt peaksime pikemalt rääkima skeetilihastest. Pealegi lubab see sul paremini mõista võimlemisharjutuste toimet ja liikumise vajalikkust üldse.

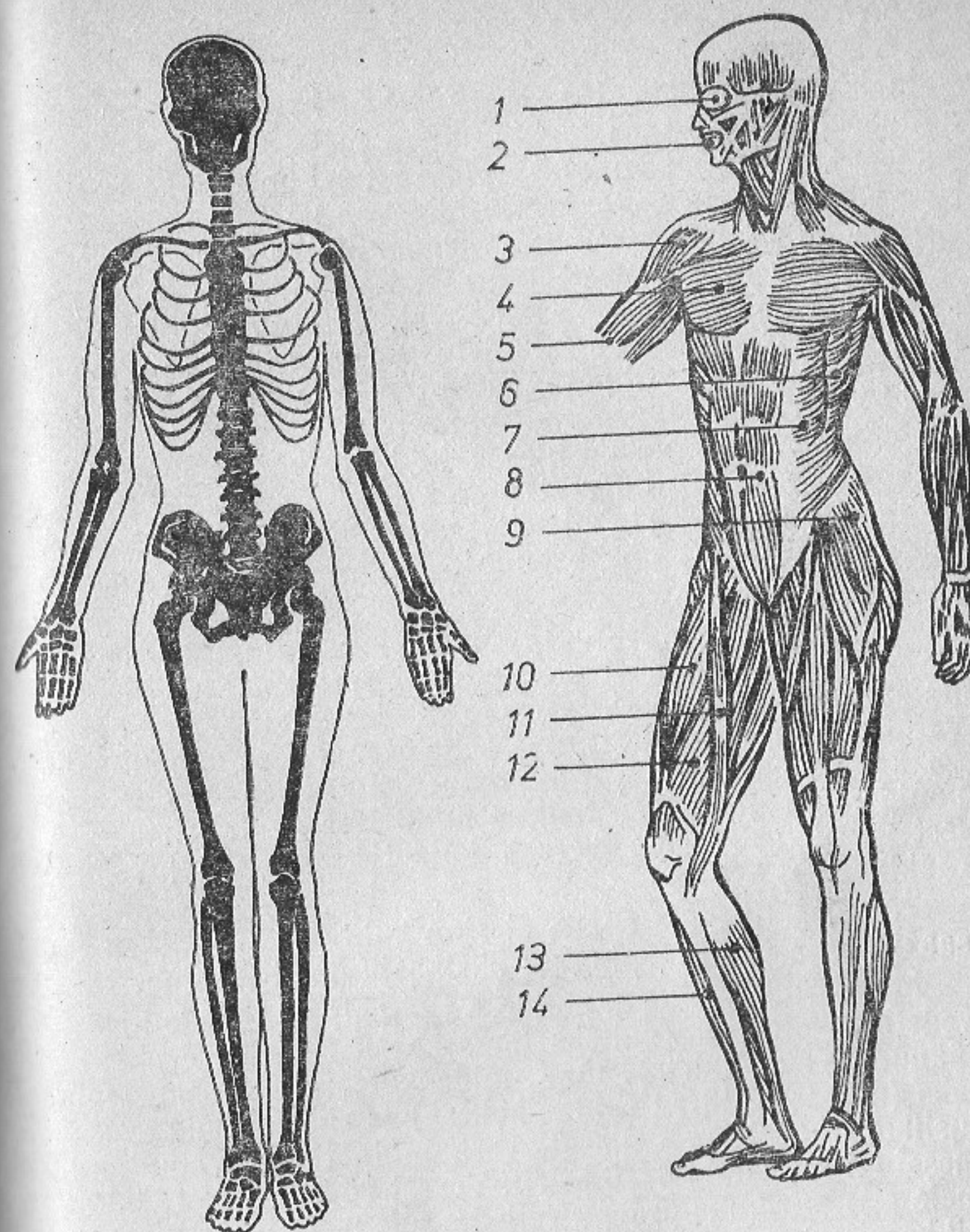
Lihaskude koosneb mitmesuguse pikkusega kiududest, millel on meie jaoks väga vajalik omadus — suur elastsus ehk võime kokku tõmbuda ja pikeneda. Sellest koost moodustuvad kimbud, millest omakorda koosneb lihas. Lihased on mitmesuguse kujuga ning neis on heldelt vere- ja lümfisooni ning närvikiude.

Et kõigel siin maailmas peab olema algus ja lõpp, siis on need ka lihastel: neid osi nimetatakse kõõlusteks. Kõõluste abil on lihas ühendatud luuga. Lihased ulatuvad kas üle ühe või üle mitme liigese. Sellest oleneb ka nende töötamise periood. Olenedes töö liigist, mida lihased sooritavad, nimetame neid kas painutaja- või sirutajalihasteks. Lihased töötavad kollektiivselt, grupiviisi. Kui ühed lihased tõmbuvad kokku, näiteks käe kõverdumisel küünarliigesest, siis teised, vastaspoolel asetsevad lihased sirutuvad. Käe sirutamisel tõmbuvad jälle need lihased kokku.



Skelett külgvaates — lülisamba õige kumerus
Lihased tagantpoolt

- 1 — suusõõrlihas, 2 — suunurki allatõmbav lihas, 3 — rätsepalihhas,
4 — trapetslihas, 5 — deltalihas, 6 — õlavarre kakspealihas, 7 — õla-
varre kolmpealihas, 8 — selja lailihas, 9 — kõhu sisemine põiklihas,
10 — keskmine tuharalihas, 11 — suur tuharalihas, 12 — reie sirglihas,
13 — reie kakspealihas, 14 — sääremarjalihas, 15 — eesmine säärelihas



Skelett eestvaates
Lihased eestpoolt

- 1 — silmasõõrlihas, 2 — suusõõrlihas, 3 — deltalihas, 4 — suur rinna-
lihas, 5 — õlavarre kakspealihas, 6 — eesmine saaglihas, 7 — kõhu põik-
lihas, 8 — kõhu sirglihas, 9 — keskmine tuharalihas, 10 — reie sirg-
lihas, 11 — rätsepalihhas, 12 — keskmine pakslihas, 13 — sääremarja-
lihas, 14 — eesmine säärelihas

VERI RINGLEB

Ka kõige kergema töö tegemiseks läheb vaja energiat. Lihased saavad seda teatud ainete (neist tähtsaim on glükogeen, mis tekib maksas) pidevast lagunemisest ja taastekkest. Glükogeen reageerib töötavas lihases ning seeläbi vabanenud energia muutub mehaaniliseks tööks ja soojuseks. Selle muundumise juures on vajalik veres sisalduv hapnik, mille organism saab õhust. Õhus on hapnikku ligikaudu 23%. (Linnade ja tööstuskeskuste õhk sisaldab ka teatud protsendi mitmesuguseid tervisele kahjulikke lisandeid.) Rikkaliku juuspeene soonestikuga kopsudest viiakse hapnik laiali organismi igasse, ka kõige väiksemasse ossa. Kui suur ja tähtis on vereringe tegevuse see külg, tõestab üks arv: ligi 1700 (tuhat seitsesada!) liitrit seda hindamatut vedelikku voolab kopsude soontevõrgust läbi ühe ööpäeva jooksul.

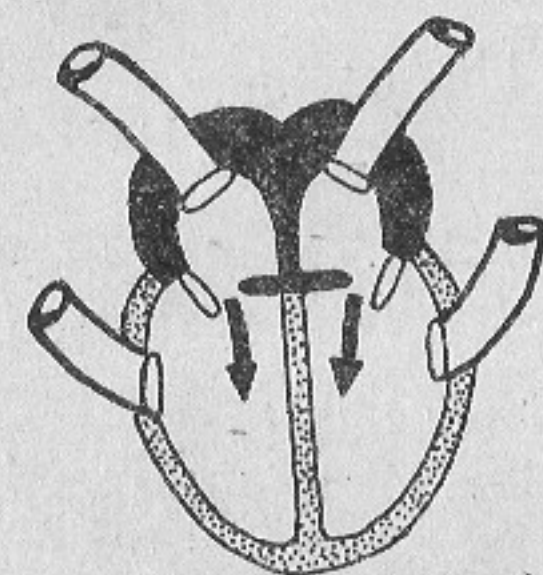
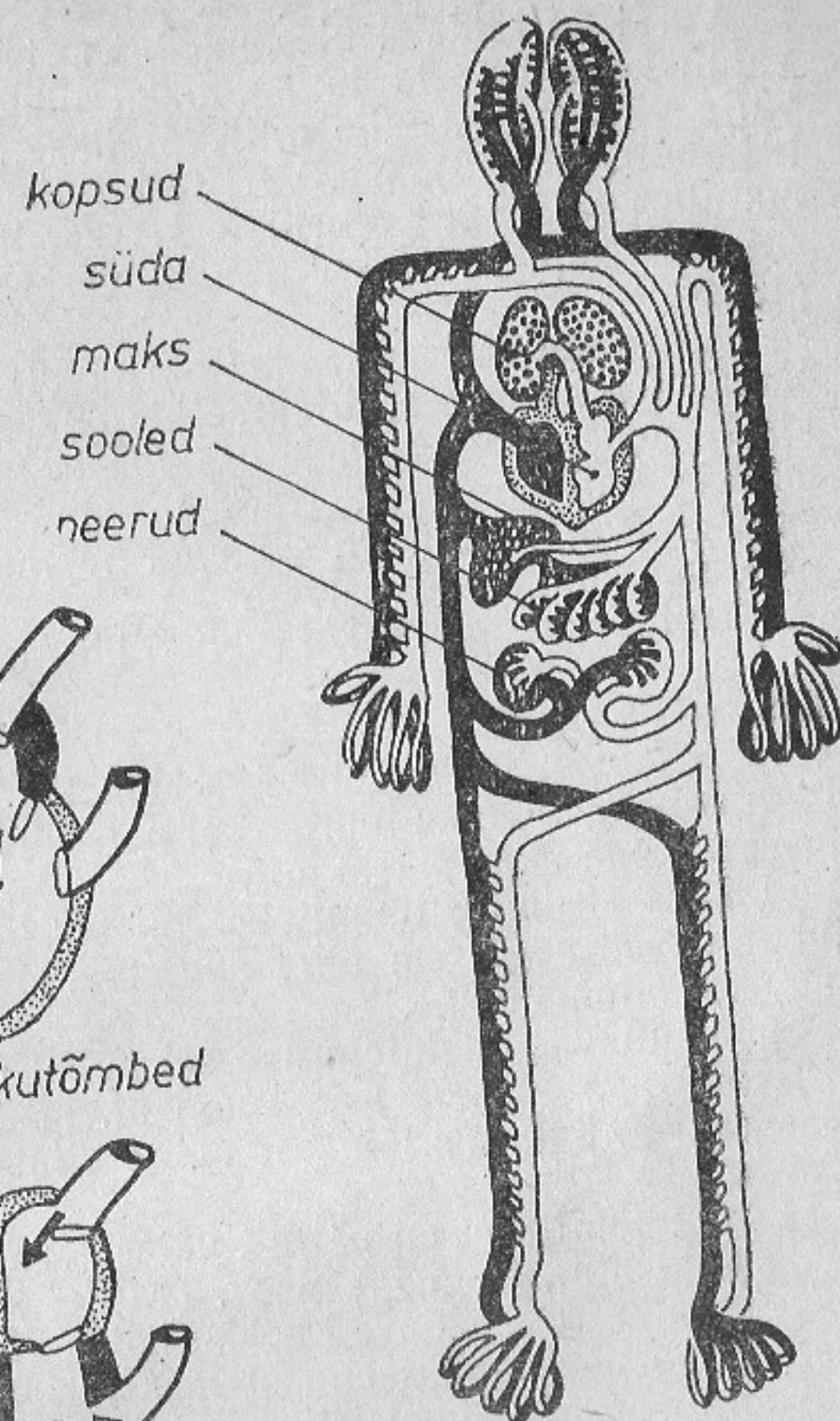
«Tõsi või? Sellest mul polnud tõesti aimugi,» lausus Irena. «Näib tõesti, et olen päris kirjaoskamatu inimene, ka iseenda tundmises. Inimene on olend luust, lihast ning verest ja kõigest sellest, mis selle olendi sees on. Inimene on ka iseenese jaoks tundmatu olend. Nende liitritega panid mind imestama. Selline hulk! Kas sa ei tahaks sellest vedelikust, mida vereks kutsutakse, pisut pikemalt rääkida?»

«Meelsasti! Seda enam, et sina kui tulevane enesemasaaži tegija pead mõningaid üksikasju hästi teadma.

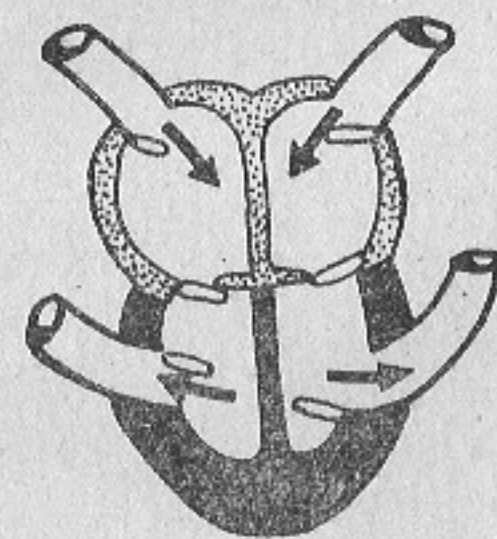
Meie organismis on, muide, väga palju vedelikku. Need vedelikud on vesi (näiteks lihas koosneb 80% veest, ülejäänud osa on tahke), lümf, mida kutsutakse ka koemah-laks (umbes 15 liitrit «hinge kohta») ja siis see kõige väärtuslikum kõigist vedelikest, veri, mida täiskasvanud inimesel on ligikaudu 4–6 liitrit. Verest võiks tunde rääkida, meie aga piirdume praegu sellega, mis meie jaoks momentaalselt kõige tähtsam on.

Veri liigub suletud ringes, mille moodustavad veresooned ja süda. Veresooned on mitmesuguse läbimõõduga torud ja torukesed. Kõige jämedamate, südamega ühendatud soonte läbimõõt on 2–3 cm, kõige peenemate läbimõõt aga sajandikke millimeetreid. Kogu see mõõtmatult hargnenud veresoonestik on suletud kahte süsteemi.

Suur vereringe algab südame vasakust vatsakesest, kust hapnikurikas veri läheb arteri kaudu mööda organismi



Kodade kokkutõmbed



Vatsakeste kokkutõmbed

SUUR VERERINGE

laiali, ning pöördub seejärel veenide kaudu südame paremasse vatsakesse tagasi.

Väike vereringe algab südame paremast vatsakesest (veri tuleb siia paremast kojast). Siit voolab veri kopsudesse, kust saab uue hapnikutagavara.

Siin on joonis, mis näitab seda lihtsustatud skeemi kujul. «Tühjad» sooned on täidetud arteriverega (hapnikurikas veri), «täidetud» sooned veeniverega.

Verel on tähtsad ülesanded. Ta toob meie kudedesse vajalikke toitaineid ja hapnikku ning aitab organismist välja viia organismile mittevajalikke, sageli isegi kahjulikke ainevahetusjääke. Veri teeb seda suurepäraselt, eksimatult, sest kõige peenemate veresoonte kaudu, mida kutsutakse kapillaarideks, jõuab veri meie keha igasse punkti.

Tuleta meelde, kuidas ma harjutuste kirjeldamisel spetsiaalselt rõhutasin regulaarse hingamise vajalikkust. Rääkisin isegi, millises harjutuse faasis tuleb sisse hingata, millises välja hingata. Nüüd mõistad sa vast paremini, miks see vajalik oli. On selge, et hapnikuta ei saa lihased töötada, nad lihtsalt väsivad.

Järeldus on õige, ehkki tublisti lihtsustatud.

Lihased on väsinud

Lihaste töömehhanism on väga komplitseeritud. Mitte ükski liiga vähene hapniku juurdevool pole lihaste väsimise põhjuseks, kuid see on pikem jutt.

Lihase väsimise tunnuseks, kui nii võib öelda, on igal juhul lihase aeglasem ning suurema jõupingutusega toimuv kokkutõmbumine.

Loomulikult vastuteguriks sel puhul on puhkus.

Nüüd aga jõuame asja tuumani, massaaži või enesemassaaži rollini, mis lühikese ajaga aitab taastada lihaste töövõime.

Loomulikult, kui on ohtralt vaba aega, võib enesemassaaži teha tihti, isegi iga päev. (Kui ei kuuluta just une-kottide hulka, kes püüavad kokku hoida 15 minutit.) Kindlasti tahab aga igaüks ennast masseerida pärast nüüdisajal nii moodsat mitmeteistkümnecilomeetrist rahvamatka, pärast esimest suusatamist või tervisejooksu, pärast intensiivset kergejõustikutreeningut. Sellises olukorras mõjub enesemassaaž katalüsaatorina: kiirendab lihaste väljapuhkamist.»

Kellele on see lubatud, kellele mitte

«Vabanda, et ma jälle hakkan diskuteerima. Mind huvitab, kas igaüks, kellel on aega ja tahtmist, võib teha enesemassaaži.»

«Mõtleva naise poolt õige küsimus.»

Üldiselt võttes on enesemassaaž soovitatav täiesti tervetele inimestele. Arstide andmetel on ta üsna sageli vastunäidustatud.

- Enesemassaaži ei tohi teha järgmistel juhtudel.
1. Kui on palavik. Palavik on hoiatav signaal. Tähelepanu, toimub midagi halba! Mida, seda selgitab arst.
 2. Kui esinevad valud. Sel juhul ruttame kohe arsti juurde, tema otsustab, mis edasi teha.
 3. Vere- ja veresoonkonnahaiguste korral. Kui isegi naha kergel pigistamisel tekivad sinised plekid, siis tähendab see, et midagi on korrast ära.
 4. Nahahaiguste, haavandite ja teiste nahakahjustuste korral.
 5. Veresoonelaiendite esinemise korral.

Loomulikult ei tohi enesemassaaži teha mitte üksi mustade, vaid ka lohakalt pestud kätega. Ka peab nahk olema puhas, kui enesemassaaži teeme.

Aiman ette sinu küsimuse, kust ma seda kõike tean. Paljusid asju olen lihtsalt siis õppinud, kui omandasin elukutse, millele olen truuks jäänud. Lisaks sellele praktiline töö ning edusammude jälgimine «minu» teadustes.

ASJA TEHNILINE KÜLG

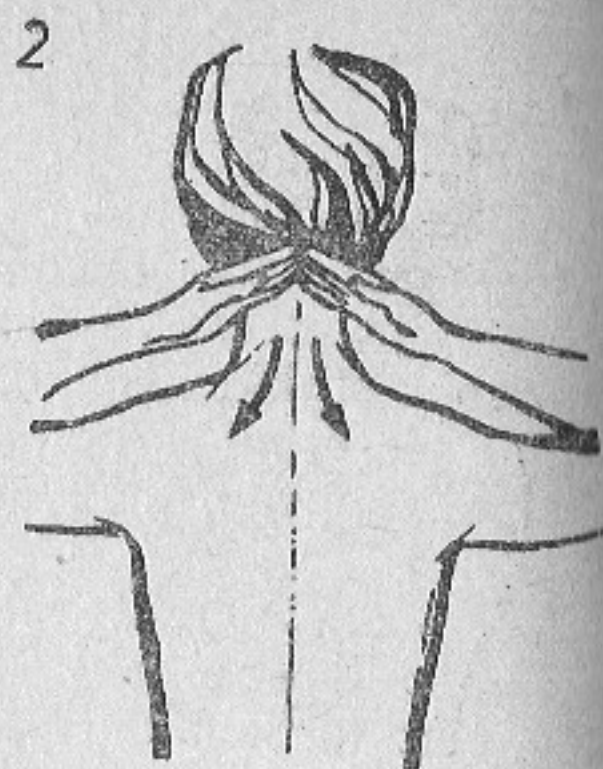
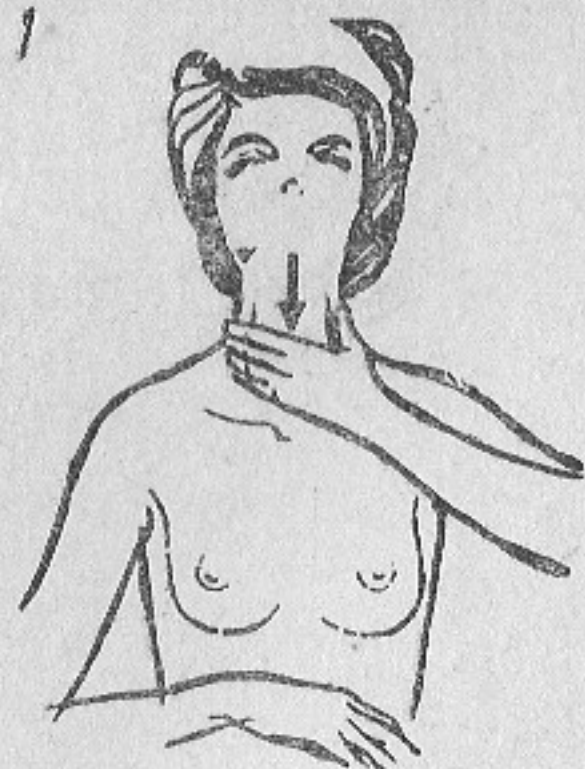
Eri kehaosade enesemassaaži tee sellises järjekorras, nagu siin annan. Masseerimist püüan kõige üksikasjalikumalt kirjeldada. Massaaži põhivõtted on voolimine (silumine), hõõrumine ja pigistamine.

Pea massaaž (täpsemalt, juustega kaetud osa peast) Selle protseduuri korral võid istuda, pea veidi ettepoole kallutatud. Massaaž põhineb hõõrumisel. Seda sooritad sõrmeotstega, jättes pöidla kõrvale. Sõrmed ei liigu mitte lihtsalt mööda nahka, vaid sooritavad nahka kergelt surudes väikesi ringe. Alustad keskelt lauba ligidalt, mõlema käega korraga ning liigud üle pea kuni kaelani välja. Seejärel alustad jälle lauba juurest, kusjuures sõrmed on asetatud keskjoonest veidi kaugemale. Seejärel üha lähemale meelekohtadele, jälle taha jne.

Kaela massaaž

Alustad kaela voolimisega eestpoolt.

Väike kõrvalepõige. Naha voolimine eemaldab kesten-davad (surnud) rakud ja tõstab samal ajal naha toonust, varustades nahka paremini verega. Eriti tähtis on see just naistele, kellel tihti on kael, mitte aga nägu vanuse moodsu-puuks.



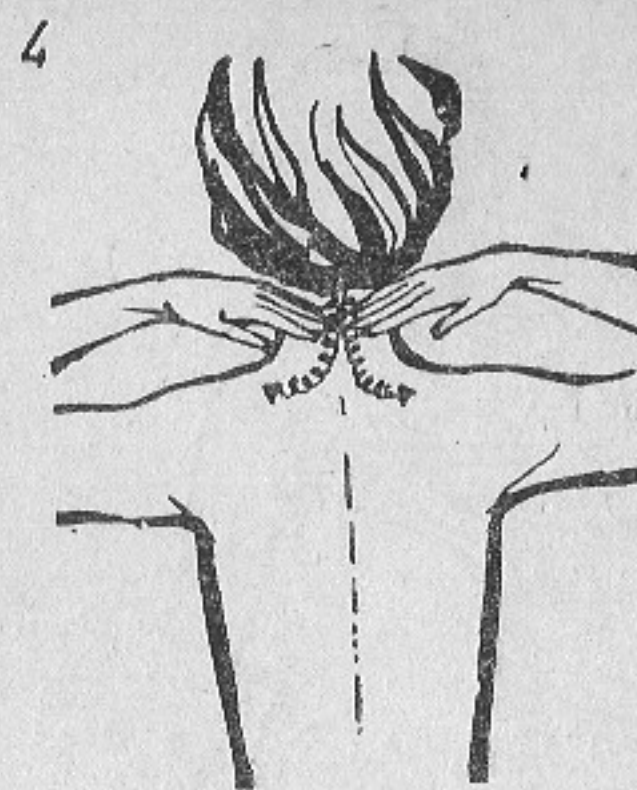
Masseerid vaheldumisi kord ühe, kord teise käega. Asetad peo põskede alaservale ning haarad väljasirutatud pöidlaga põse alumise osa ühelt poolt lõuga ning nimetissõrmega teiselt poolt lõuga. Seejärel libistad peo alla kuni rangluudeni. Teise käega teed nüüd sedasama teiselt poolt. Tsüklit kordad 6 korda. Loomulikult peavad voolimisliigutused olema õrnad (joon. 1). Pea on veidi taha kallutatud ja lõug pisut üles tõstetud. Selja poolt voolid kaela käeseljaga, sõrmed koos, mõlema käega korraga. Kohale, kus lõpevad juuksed, asetad serviti peod ja libistad nad kergelt kaarja liigutusega (joon. 2) aeglaselt allapoole, suunaga veidi kõrvale. Kaela massaaži lõpetad kaela külgmiste lihaste masseerimisega; täpsemalt on need rinnaku-rangluu-nibujätke lihased. Need lihased tunned kergesti ära, kui pöörad pead näiteks vasakule, siis tuleb parem lihas naha all selgesti nähtavale. Ta algab kõrvalesta juurest (joon. 3) ja läheb poolviltu ette alla kuni rinnaku ülemise osani.

Selle lihase massaaž seisneb pigistamises. Parempoolset lihast pigistad vasaku käe sõrmedega (mäletad, pöial ühelt poolt, sõrmed teiselt poolt). Alustad ülalt kõrva juurest ja liigud kergete pigistamisliigutustega allapoole.

Seejärel alustad jälle ülalt. Niisamuti masseerid parema käega vasakut lihast. Et lihast lõdvestada, olgu pea sel ajal veidi allapoole kallutatud.

Kaela tagaosa massaaž

Kaela tagaosa lihaseid hõõrud mõlema käe sõrmeotste ringliigutustega ülalt alla. Trapetslihase ülemist osa masseeri kaela tagaosast kuni õlani. Massaaž seisneb siin

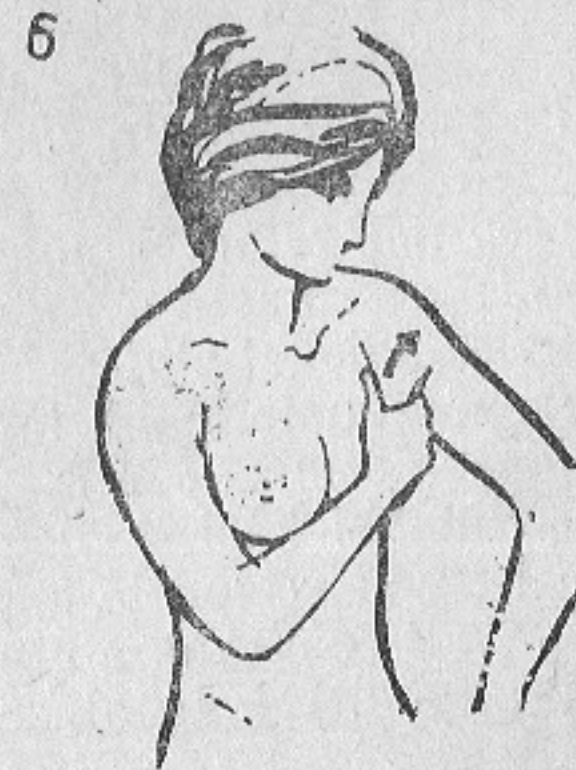


pigistamises. Parema käe sõrmedega pigistad vasakpoolset lihast suunaga ülalt alla küljele õla suunas. Ise istud, keha kergelt ette vasakule kallutatud. Vasak käsivars asetab vabalt reiele (joon. 5). Seejärel mulju vasaku käega parempoolset lihast.

Rindkere massaaž

Rindkere masseerimisel kasutad mitut masseerimisvõtet. Üks neist on voolimine, mis toimub rinnakust kaenlaaukude suunas, paremat külge silud vasaku käega ning vastupidi. Seejärel asud pigistama suurt rinnalihast. Selleks haarad parema käe sõrmedega vasaku lihase tagantpoolt, pöidlaga eestpoolt.

Istud. Vasaku käsivarre, mis on lõdvestatud, asetad vasakule reiele, pea põlve lähedale. Lihase pigistamist





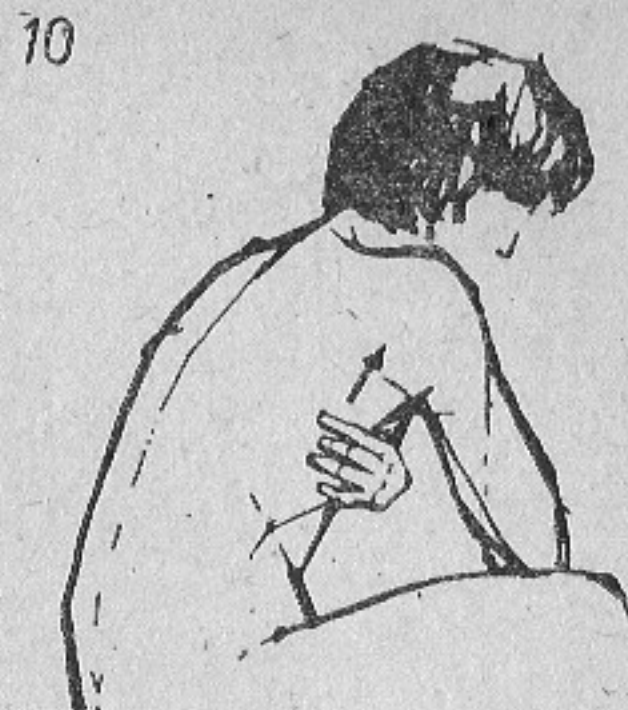
alustad rinnast (ära võta seda sõna-sõnalt; rinna lükkad pisut ettepoole, rinnanääret ei tohi üldse masseerida!) ja liigud üles külje suunas kuni kaenlaauguni (joon. 6). Osa lihast, mis asetseb rinnaku ülemise osa lähedal allpool rangluud, hõõrud sõrmeotste ringliigutustega suunaga rinnakust väljapoole. Alustad altpoolt, kusjuures iga järgmise liigutusega asetad sõrmed veidi kõrgemale, siis jälle uuesti keskelt jne. (joon. 7). Sedasama teed vasaku käega paremat lihast hõõrudes.

Nüüd on järg rindkere lihaste alumise osa käes, mis asub rindade joone ja roiete vahel. Seda tunned kergesti sõrmedega. Alumises osas tegeled roietevahelihastega. Parema käe harali sõrmed (pöial on vaba) asetad keha keskjoonele ja hõõrud sõrmeotste ringliigutustega vasaku külje suunas, sõrmi järk-järgult ülespoole nihutades. Lõpetad võimalikult üleval rinna all, aga nii, et piimanääret ei puuduta. (joon. 8). Sedasama sooritad vasaku käega paremal pool.

Seejärel asud masseerima vahelihast, lihast, mis eraldab kõhukoobast rindkere elundeist. See lihas on kuplikujuline. Tema otsad kinnituvad roietele.

Pane hoolikalt tähele! Selles piirkonnas, nagu sa kindlasti oled märganud, kipub tekkima rasvkude. Kui sa teed osalistki enesemassaaži, ära kunagi seda kohta unusta. Ära unusta saledat pihta!

Aga pöördume nüüd tagasi massaaži tehnika juurde. Vahelihase eesmise osa massaaži teed üheaegselt mõlema käega. Kumbki käsi töötab oma poolel. Seejuures pead istuma kergelt ettepoole kummargil, lihased lõdvad. Haarad sügavalt roietekaare alt (pöidlal ülaltpoolt, ülejäänud sõrmed altpoolt) ning alustad keskjoonelt. Pigistad seda,



mis sõrmede alla jääb, suundudes külgede poole (joon. 9).

Selja masseerimist alustad selja kõige laiemal lihase külgmistest osadest. Oled istes ja kui alustad paremast küljest, kummardud tugevalt ette ning toetad parema küünarnuki paremale põlvele. Miks seda vaja on?»

«Aga selleks, et lõdvestada parema poole lihaseid.»

«Väga hea. Tahtsin näha, kas sa ikka paned tähele. Nüüd sirutad vasaku käe kaugele taha parema käe alla ning haarad lihase külgmisest osast — pöial eestpoolt, ülejäänud sõrmed tagantpoolt. Pigistad lihast alt üles kaenlaaugu poole, täpsemalt kaenlaaugu tagumise serva poole (joon. 10).

Selle lihase ülemist osa võid hõõruda järgmiselt: kõverdada küünarnukist vasaku käe, asetad käeselja abaluude vahele ja sõrmedega hõõrud külgede suunas. Sedasama teed teise käega. Kõigele lisaks on see veel heaks võimlemisharjutuseks. Hõõruda võid istudes.

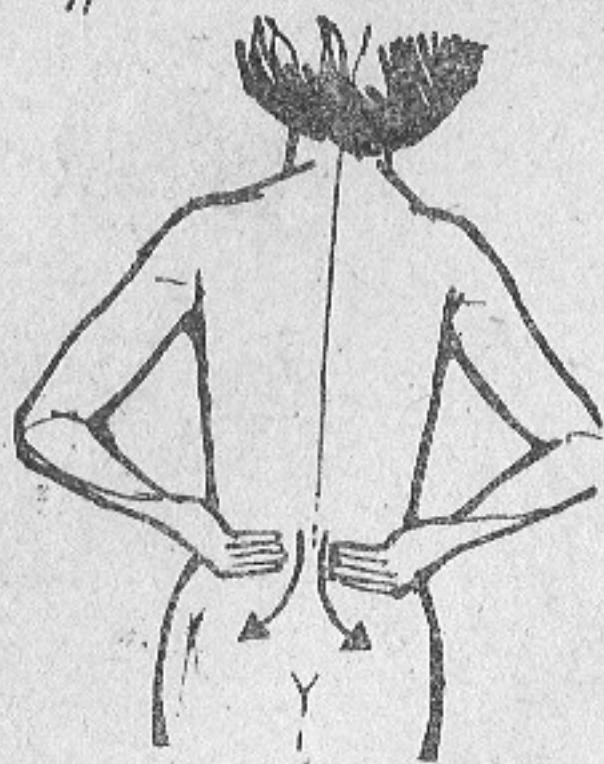
Puusade, täpsemalt puusade ümbruse massaaž

Enesemassaaži teed seistes, kusjuures õlad surud kergelt taha ja mõlema käega masseerid üheaegselt. Esmalt voolimine. Käed liiguvad keskjoonelt suunaga alla ja külgedele (joon. 11). Seejärel hõõrumine. Jälle mõlema käega korraga. Et massaaži mõju oleks tugevam, surud käed rusikasse ja teed käeselgadega ringliigutusi. Liigutuste suund on sama mis voolimisel (joon. 12).

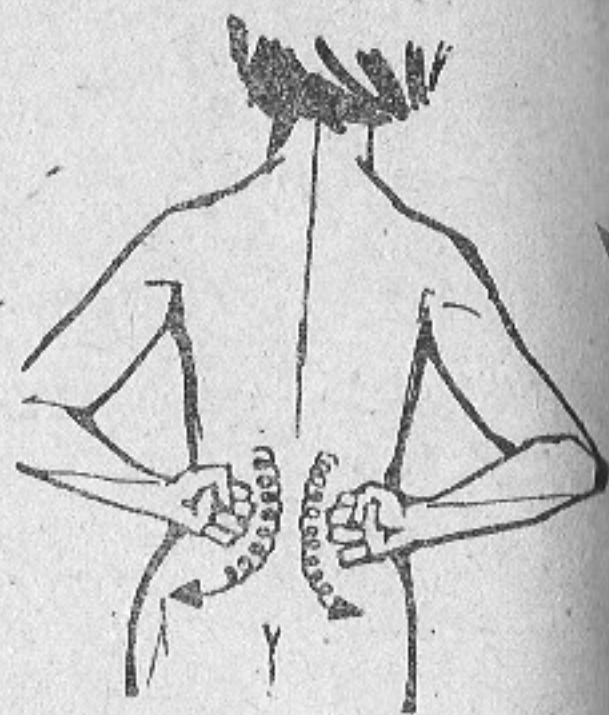
Kõhu masseerimine

Et seda kehaosa masseerida, heidad selili, kõverdada põlved, toetad tallad üsna tuharate ligidale. Mõlema käega

11



12



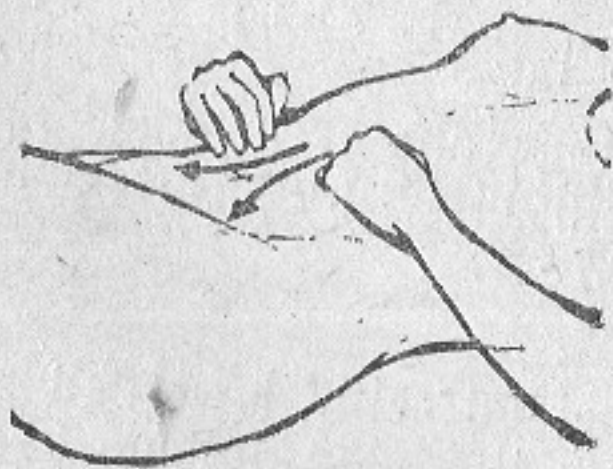
korraga hõõrud kõhtu suunaga rinnaku alt allapoole. Et kõhulihaste haaramine on küllalt raske ja võib halvasti mõjuda siseelundele, soovitan kompida kõhtu mõlema käega üheaegselt. Nii on võimalik rasvakihti, mis sellesse kohta kipub tekkima, veidi vähendada (joon. 13).

Ülajäsemete massaaž

Enesemassaaži sooritad istudes (joon. 14). Masseerid vasakut kätt, mis toetub reiele, pihk põlve lähedal. Voolid küünarvart, alustades tagumisest osast. Sujuva liigutusega lükkad parema käe sõrmi vasakul käel alt üles küünarnuki suunas. Seejärel pöörad masseeritava käe peopesa ülespoole ja voolid seda samal viisil eestpoolt.

Siis hõõrud sõrmi, sõrmeliigeseid, sõrmede vahesid,

13



14



15



16



käelaba. Vasaku käe hõõrumise ajal peavad parema käe põial ja sõrmed asetsema vastastikku.

Seejärel hõõrud randmeliigeseid (hõõrumisliigutus, ma arvan, on sul selge). Siis hõõrud küünarvart ning pigistad samas järjekorras, nagu voolisid. Tuletan meelde ainult suuna: randmest küünarnuki suunas.

Nüüd on järg küünarliigese käes. Vasak käsivars on asetatud vabalt reiele, peopesa ülespoole. Parema käe põial on vasakus küünraaugus, ülejäänud sõrmed käsivarre taga või küljel. Põial ning sõrmed sooritavad vaheldumisi ringikujulisi hõõrumisliigutusi.

Õlavarre massaaži alustad jälle voolimisest suunaga küünarnukist õla poole. Masseeritava käe peopesa puhkab reiel, küünarnukk on kergelt kõverdatud. Seejärel asud pigistama õlavarre eespoolset lihast — kõigile teadaolevat õlavarre-kakspealihast. Võtad selle lihase kergelt sõrmede vahele, põial seestpoolt (joon. 15). Pigistamine on suunatud küünarnukist ülespoole. Et pigistada õlavarre tagumist osa (kolmpealihast), pead parema käe panema reite vahele ning kallutama end ettepoole (joon. 16).

Et lihast sõrmedega hästi haarata, on vaja masseerivat kätt käeliigestest kõvasti kõverdada. Masseerimise suund on altpoolt ülespoole.

Nüüd jääb üle veel deltalihas, mis asetseb õlal. Et parempoolset deltalihas lõdvestada, kõverdada parema jala, toetad kannu küüsi servale ja asetad parema küünarnuki põlvele, nii et käsi ripub vabalt.

Lihasest võtad kinni vasaku käe sõrmedega ja pigistad kaela suunas (joon. 17).

17



18



Alajäsemed

Jalgade massaaži teed põrandavaibal või tekil, väljas olles aga rohul või liival istudes.

Alustad põidadest.

Masseeritava vasaku jala kõverdad, toetad ta kannale, parem jalg puhkab sirutatult. Haarad põlast mõlema käe sõrmedega kinni, põidlad pealtpoolt. Esmalt voolid, seejärel hõõrud ringliigutustega varbaid ja põidasid. Suund on varbaotste poolt hüppeliigese poole (joon. 18).

Hüppeliigest hõõrud mõlema käe sõrmeotstega. Spetsiaalselt tuleb tegelda Achilleuse kõõlusega. See kinnitub kändluu külge. Et kõõlus oleks lõtv, kõverdad pisut paremat jalg (põlv on kallutatud väljapoole) ja toetad selle põiale vasaku põia. Otse kannast võtad kõõluse põidla ja parema käe nimetissõrme vahele ning hõõrud sääremarja suunas (joon. 19).

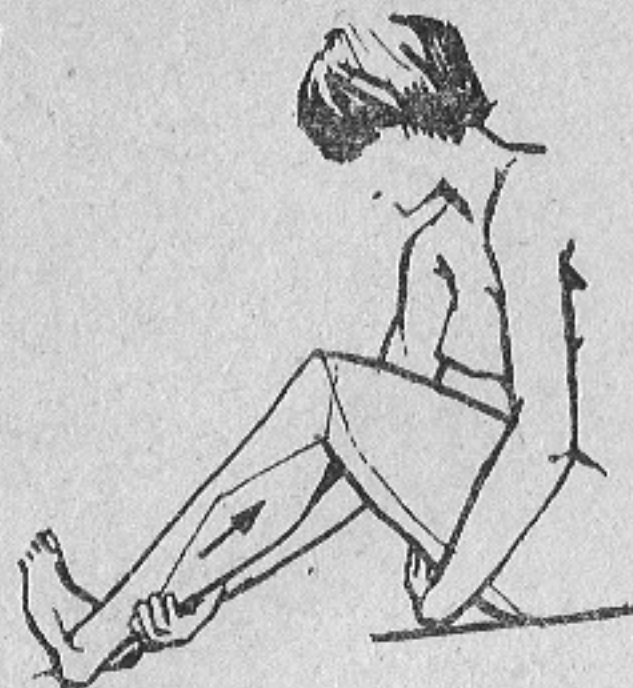
Nüüd on järg säärtes käes.

Jalad jätkavad eelmisse asendisse. Esmalt asud mõlema käega säärt voolima. Ühe käega voolid kergelt sääremarja, teise käe asetad säärele eestpoolt. Käed liiguvad hüppeliigese suunas. Seejärel võtad ühe käega (vasakul jalal vasaku käega) tagumistest säärelihastest kinni, alustades kannast lähedalt, ja pigistad lihast suunaga põlveõndla poole. Põid on seejuures põrandal (joon. 20). Sääremarja lihased on kergesti kättesaadavad. Raskem lugu on lihastega, mis asuvad sääre eespoolset küljel. Seetõttu piirdu siin ka sellega, et hõõrud neid parema käe sõrmeotstega. Teed seda loomulikult ringliigutustega ning suunaga alt üles. Vasak põid peab toetuma paremale ning olema

20



19



keeratud veidi sissepoole. Vasak käsi surub põlve kergelt sissepoole, põranda poole.

Pea eesmärgiks on rõhutada, et massaaži mõju liigesele on väga tähtis, arvestades liigese komplitseeritud ehitust. Võimlemisest üksi on vähe, eriti jalaliigete jaoks, mida koormame tunduvalt rohkem kui ülajäsemete liigeseid ja seda isegi harilikku, igapäevase kõndimise juures. Et põveliigesed on koormatuselt esikohal, tuleb nendega tegelda väga püüdlikult.

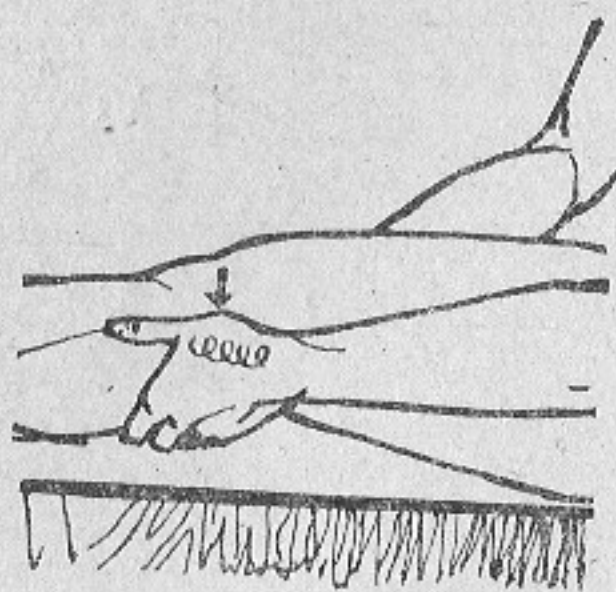
Jala, võtame seekord vasema, asetad piki küsti serva (istud küljega, parem jalg põrandal). Vasak jalg on põlvest kergelt kõverdatud. Voolid mõlema käega põveliigest ning ühtlasi ka reielihaseid kuni kubemeni. Seejärel masseerid põlveõndla ümbrust. Parema käe sõrmede vahele haarad põlve ja hõõrud ringliigutustega suunaga ülespoole. Hõõrumisliigutusi sooritad vaheldumisi põidlagalt ühelt poolt (siis sõrmed puhkavad) ja kokkusurutud sõrmetest teiselt poolt (siis puhkab põial). Alustad alati altpoolt. Niiviisi masseerid liigese eespoolset osa.

Nüüd asud liigese külgmiste osade juurde, mida hõõrud ringliigutustega mõlema põidlagalt üheaegselt. Selle protseduuri ajal asetad mõlema käe ülejäänud sõrmed põlveõndlasse. Ja jälle pea meeles, et suund on alt üles (joon. 21).

Nüüd jääb masseerima veel põveliigese tagumine osa ehk põlveõnnal, mida hõõrud mõlema käe sõrmeotstega väga õrnalt (peaaegu surumata), sest seal asuvad sooned ja närvid üsna pindmiselt.

Oigesti tehtud massaaž tugevdab liigest ja seda protseduuri soovitatakse profülaktilistel eesmärkidel. Mulle pole selliseid nõuandeid, nagu ma sulle jagan,

21



22



keegi jaganud. Seetõttu on mu parem põlveliiges nõrk ja sai üsna tühise juhtumi läbi tõsiselt kannatada.

Võtame nüüd käsile reite masseerimise. Asendit ära muuda: vasak jalg on piki kušeti serva välja sirutatud, parem toetub põrandale. Et reie eesmist osa koos põlvega juba voolisid, siis asu otsekohe pigistamise juurde: mõlema käega üheaegselt, aeglaselt, suunaga põlvest puusade poole (joon. 22).

Et lihas rohkem lõdvestuks, kui reie tagumist osa masseerid, kõverda jalg põlvest enam-vähem täisnurga all. Pigistamist alustad põlveõndla juurest suunaga kubeme poole (joon. 23).

Nüüd jääb veel masseerida tuharalihaseid ning ongi alajäsemed masseeritud ja kogu enesemassaaž tehtud.

Tuharate massaaži teed väikeses harkseisus seistes. Paremat tuharat masseerid parema peoga. Alustad lihase hõõrumist, sõrmed koos, ringliigutustega alt ülespoole, suunates sõrmed vähehaaval keskjoonelt äärte poole ning tuues sõrmed iga kord alla. Seejärel pigistad suunaga alt ülespoole. Lihas annab end kergesti haarata sõrmede ja põidla vahele (pöial väljastpoolt) (joon. 24).

«Anna, selle enesemassaažialase loengu eest olen sulle tõesti tänulik. Sel teemal on vähe kuulda ja lugeda olnud, tegelikult peaaegu mitte midagi. Arvasin, et igapäevasesst võimlemisest, s. t. kiirel sammul tööleminekust jätkub, et lihased, liigesed, veri ja kõik ülejäänud «ehitusmaterjalid» korras oleksid. Aga massaaž, see on ju suurepärane asil Kardan ainult, et selle tegemine jääb üksnes unistuseks. Oleksin ehk mees, siis veel...»

23



24



«Mispärast unistuseks? Ja mis siin mehega tegemist? Ma ei saa aru.»

«Mõlemale küsimusele on ühine vastus. Keskmise mehe ööpäev koosneb tavaliselt 8 töötunnist, 8 puhketunnist (loomulikult aktiivsest puhkusest + meelelahutus) ja 8 unetunnist. Mehed ise jagavad oma aega nii. Aga milline on naise ööpäeva jaotus, tead ise kõige paremini. Millal sa siin veel enesemassaaži teed?!»

«Vastan sulle lühidalt. Esiteks: keskmisi naisi pole olemas, me kõik oleme tööriigajad. Ei, ei, see pole keelekomistus, jaa, jaa, sõnast «rüga» ja teiseks: alguses, tõesti, võtab terve keha masseerimine palju aega.

Ent kõige jaoks leidub head nõu. Masseerimise õppimist soovitan sul alustada puhkuse ajal. Kui aga massaaži tegemine käes on, muutuvad liigutused automaatselt ning kogu protseduur peaks mahtuma 40 minuti sisse: 5 minutit iga jäseme ja pea jaoks ning 15 minutit keha jaoks.

Pea meeles, et võid teha ka osalist massaaži, näiteks pärast pikka matka alajäsemete massaaži, pärast esimesi tennisepartiisid üla- ning alajäsemete massaaži, pärast pesupesemist jalgade massaaži jne.

Näed, et kurat polegi nii hirmus, kui inimesed teda enesele ette kujutavad. Iga «keskmise» naine, kes, nagu juba jõudsin kokkuleppele, tavaliselt ei ole «keskmise», püüab mitte üksi kuradi sarvist haarata, vaid aeg-ajalt ka mõni teist minutit näpata massaaži jaoks ööpäevast, mis venib nagu kõige parem elastik.»

«Sa peaaegu veensid mind. Igal juhul ma proovin.»

KUI ELAVHÕBEDASAMMAS LANGEB ALLA NULLI

«Tead, millise avastuse ma tegin? Pakane ja tuul kuivatavad nahka veel rohkem kui kõige eredam päike,» alustas Irena, piiludes altkulmu oma kaaslaste poole.

«Mhm,» ümahtas Anna nobedalt vardaid liigutades. Ta põlvedel oli paksu suusasviitri seljatükk.

«Neli silma kokku ja tagasi...» Ta lõpetas varda, pani selle koos seljatükiga vasakusse kätte ning vaatas Irenale otsa.

«Sa kestendad tõepoolest nagu keedetud uba. Huvitav, kuidas see sul õnnestub?»

«Kuidas mina? Need on tuul ja pakane.»

«Oletan siiski, et sinu märgatava abiga.»

«Ei, mina ei tee tõepoolest mitte midagi.»

«No näed, siin sa mul oledki vahel. Seda sa teedki pahasti, et sa midagi ei tee. Kuula nüüd tähelepanelikult.»

Nahk on sul normaalne, veidi kuivavõitu. Pakasega pead nagu pesema hommikul vähemalt tund aega enne väljaminekut. Kui on paukuv pakane, pole üldse vaja hommikul nagu pesta, pühi ainult kergelt üle kosmeetilises piimas niisutatud vatiga.

Kui oled näo korralikult käterätiga kuivatanud, määri näole rasvast päevakreemi. Kõlbavad ka lanoliin- või klorofüllikreem. Eriti ohtralt pane kreemi silmade alla.

Pea meeles! Kui temperatuur on alla nulli, siis niisutavaid kreeme ega piimasid päeval kasutada ei tohi!

Enne väljaminekut võid nagu kergelt puuderdata, ka see kaitseb nagu külma eest.

Loomulikult määrid mägedes olles ja paariks tunniks suusatama minnes näole ja hõõrud sisse veel teise korra rasvast kreemi, sõltumata sellest, kas on põrgulik külm või saatanlik päikesepaiste.

Muide, värvitud huuled on ilusad linnatänaval või kohvikusse minnes, aga mägedes, kui tuul ja külm näkku lõõtsuvad, on nad pigem naljakad kui ilusad.

Aga pöördume nüüd tagasi sinu talvehamba poolt kriimustatud ilu juurde.

Paari päeva jooksul, kuni nahk muutub endiseks, pead kasutama harilikust veidi erinevaid protseduure.

Kodune kamprikreem

Vahetult enne magamaheitmist loputad nägu külma veega ning määrid näole kamprikreemi, mille valmistad

50 g magedast rasvast ja
5 g kampriõlist.

Rasva sulatad ja segad kampriga korralikult segi, valad puhtasse purgikesse ja lased jahtuda.

Palju suuremad mured on talvel rasuse nahaga naitel. Rasusel nahal on talvel tendents komedoonide (ummistunud pooride) ja mädaste vistrikite tekkeks.

Kaks korda päevas on vaja siis nagu pesta keedetud vee ja sulseen- või väävliseebiga. Öhtul pärast pesemist loputad näo üle osjatõmmisega*, sellel on kuivatav toime.

Supilusikatäie osjadroogi valad üle klaasitäie külma veega ning keedad 20 minutit. Lased selgida ja tõmmis on valmis.

Komedoone ja vistrikke on vaja niisutada. Selleks tuleb vatitükk ümber tiku keerata ja 1—2%-lises salitsüülpiirituses või 1%-lises resortsiinilahuses niisutada.

Suürte külmade ajal on vaja naha määrimiseks kasutada spetsiaalset kreemi**.

Kui näole ilmuvad sügelevad roosad laigud, on hea neid töödelda boori-tsingi-naftalaani pastaga***

* * *

Talvel, kui meil puudub parim kosmeetikum päike ja me ei saa oma nahale anda vitamiine naturaalsete puuviljamahlade näol, peame end abistama teisiti.

On rida maske, mis enam-vähem normaalsele nahale mõjuvad suurepäraselt.

Kohupiimamask

Võtad kaks lusikatäit harilikku või teralist värsket kohupiima, hõõrud tassis peeneks ja segad segi munakollase ja paari tilga vesinikühlapendiga. Mass peab olema täiesti

* Põldosja on meil apteegis müügil. I. T.

** Meil «Litšnaja pomada». I. T.

*** Saab apteegist. I. T.

ühtlane ja üsna paks (nagu klimbitainas). Selle massiga katad näo ja kaela. 10—15 minuti järel pesed leige vee ja vati- või marlitüki abil pudru maha ning loputad nagu harilikult külma veega.

See mask toidab nahka ja muudab naha valgemaks (talvel kipub nahk hallikat tooni võtma).

Pärmimask

Ostad 30 g värsket pärmi, peenestad selle ja segad paari tilga lusikas soojendatud sulatatud meega. Mesi lisa vähehaaval. Pärm muutub segades vedelaks.

Massi võid paksemaks muuta juba teadaoleval viisil. Kuiva naha korral on hea lisada 3—4 tilka oliivi- või sojaõli.

Pudru määrid sõrmedega näole ja kaelale. Seejuures on vaja pikali olla. Rääkida ega naerda ja pead (kaela) liigutada ei maksa. Nahk peab olema liikumatu. 15—20 minuti järel pesed maski leige vee ja vatitampooniga maha. Loputad külma veega. Pärmimask toidab nahka ja tõstab selle pingsust.

Lumekompressid

Külm ei konserveeri mitte üksi toiduaineid, vaid ka naise ilu.

Üks daam Louis XIV õukonnast oli kuulnud oma pimes-tavalt ilusa naha poolest, ehkki kurjad keeled kinnitasid, et tema esimene noorus on ammu seljataga.

Õöseks käskis too daam alati oma voodi kõrvale ase-tada kolm kaussi jääga.

Meie, kes me õuedaamid pole, selliseid nalju vast teha ei saa, aga lumekompressidega tuleme toime.*

Kogu protseduur kestab umbes 8 minutit, aga efekt on suurepärane: muudab naha siledaks, kaovad kortsud, nahk muutub roosaks, läheb rohkem pingule.

Lumekompressi tehakse nii: akna või rõdu äärelt kor-jad umbes 8 lusikatäit puhast lund ja paned salvrätile. Siis võtad selle nurkadest kinni ja vajutad keskele laperguse palli. Seda surud koht-kohalt tugevasti vastu kaela ja nägu. Erilist tähelepanu pööra ülemisele ja alumisele silmalaule ning lõuaalusele.

* Lumekompresse võib teha ainult värskest sadanud lumest, linna-oludes on seisnud lumi saastunud. I. T.

Nii teed mitu korda, kuni terve nägu muutub väga kül-maks ja salvrätist hakkab tilkuma vett.

Seda protseduuri võid teha kas õhtul või kohe pärast tõusmist, kui öökreemi pole veel maha pesnud. Kui võima-lik, soovitan seda teha enne magamaheitmist ja pärast kreemitamist, aga siis ei saa sa ise lund koguda: käed ja nägu võiksid lõheneda.

Kui mul rõdul saab lumi otsa, toon seda puhast «kos-meetikumi» plastikaatkotiga lähedastest pargist, kui õhtul jalutamas käin.

Lõpuks tuleb käsile võtta punased ja lõhenenud käed. Kõige sagedamini muutuvad käed punaseks või siniseks külmetuse mõjul.

Tean mitut kodust vahendit, et ravida seda inetut ja ebaesteetilist nähtust.

1. Leotamine kuumas kartulikeeduvees.
2. Leotamine peeneks lõigatud selleri ekstraktis (kesk-mise suurusega seller keeta pool tundi liitris vees).
3. Vahelduvad kuumad ja külmad vannid 15—20 minuti kestel.

Et käsi mitte külmetada, ei tohi otsekohe pärast pese-mist välja pakase kätte minna.

Minu vanaema, kellel, nagu mäletan, olid hämmasta-valt ilusad käed, hõõrus nad ööseks sisse järgmise seguga:

- $\frac{1}{4}$ osa glütseriini,
- $\frac{1}{4}$ osa nuuskpiiritust,
- $\frac{1}{4}$ osa sidrunimahla,
- $\frac{1}{4}$ osa kölni vett.

Lisaks sellele magas ta puuvillastes kinnastes.

Kui sul on jalad külmetanud, võid edukalt kasutada kõiki kirjeldatud protseduure, kuid selle väikese vahega, et kinnaste asemel magad sokkides.

Jalgade karastamiseks (eriti enne suusamatka) pese neid igal hommikul külma veega ja hõõru seejärel tuge-vasti kareda käterätiga.»

SINU JUUKSED ARMASTAVAD, ET...

neid harjatakse eri suundades vähemalt 5 minutit (veel parem 10 minutit) enne magamaheitmist. See muudab nad tihedamaks, läikivamaks ja kergemini soengusse seatavaks.

Pesta tuleb juukseid 8–10 päeva järel. Kõige parem on selleks kasutada toorest muna. Sega klaasis hästi sega mini 1 muna ja 1 munakollane ning lisa kuni poole klaasi üsna sooja vett. Vett vala ettevaatlikult, pidevalt segades, et muna kokku ei läheks. Juuksed tuleb teha kuuma veega märjaks. Seejärel kummardad pea tühja pesukausi kohale, valad munavedelikuga üle ning hõõrud sõrmeotsetega kõvasti peanahka ja juukseid.

Sellele, mis tilgub pesukaussi, valad kuuma vett juurde ning hõõrud uuesti peanahka ja juukseid. Teed seda kannatlikult üsna kaua, koht-kohalt. Pärast on vaja ainult hästi loputada. Kõige parem on selleks juukseid kammida jooksva vee all. Viimasele loputusveele pole vaja midagi lisada.

Kellel on vaja tugevdada juuksejuuri, peab juukseid eespool kirjeldatud viisil munaga pesema ning loputama, kuni need on puhtad. Seejärel tuleb hõõruda veel üks munakollane naha sisse, mähkida pea paksu käterätiga kinni ning kümne minuti pärast jälle korralikult loputada.

Kui pesed juukseid seebi või šampooniga, lisa viimasele loputusveele sidrunimahla.

Kui sidrunit pole, võid kasutada äädikat, aga pea meele, et lõpuks pead veel juukseid puhta veega kergelt loputama.

Kui sul on selleks võimalust, pese juukseid vihmaveega.

Kui juuksed said märjaks mereveega, loputa nad iga kord mageda veega üle.

Kui lokkide tegemisega on juuksed liiga kuivaks muutunud, on hea neid veidi õlitada. Kuni juuksed muutuvad pehmeks ja elastseks, tuleb seda hommikul ja õhtul teha iga päev.

Väga tähtis on, et juukseid lõikaks hea juuksur. Õige lõikamine annab soengule meeldiva kuju.

Hindan väga rooma poeeti Ovidiust, kes andis naistele järgmist nõu:

«Tuhat viisi on naisel soengu seadmiseks.
Valige — mis teile sobib —
— peegel näitab tõde.»

Kommentaare, mulle näib, pole siin vaja.
Juuksed peavad olema sinu näole ilusaks raamiks, aga mitte sarnanema sassis luua, põhukimbu või kuiva herne-põhuga.

Paljud naised vaatavad iga päev õnnetult oma kammi või harja, millele pärast kammimist jääb terve pahmakas juukseid. Juuste väljalangemise põhjused on enamasti organismisisesed (organismi nõrgenemine, kehvveresus jne.).

See on signaaliks, et on vaja pöörduda arsti poole.

Vaatamata süstidele ja ravimitele, mis mõjuvad organismile seestpoolt, annab väga häid tulemusi ravimtaimede tinktuuride välispidine kasutamine.

RAVIMTAIMEDE TINKTUUR

Blondide juuste jaoks sobib kummel. Kuhjaga lusikatäis kummelit tuleb valada üle $\frac{3}{4}$ klaasi viinaga. (Minu arvates on see ainus lubatud vorm, kuidas võib alkoholi tarvitada. Sellisel viisil kasutatud alkohol teenib naise ilu, seepidist kasutatuna aga toob parandamatut kahju.)

Tinktuuri on kõige parem valmistada tumedasse pudelisse. Mitte mingil juhul ei tohi see seista kohas, kuhu päike paistab, küll aga soojas kohas. Iga päev on vaja pudelit loksutada ja kahe nädala pärast on tinktuur valmis. Siis kurname ta läbi marli, valame puhtasse pudelisse ja korgime kinni.

Kasutamishüvend: kaks korda nädalas õhtuti hõõrume peanahka ja juukseid pehme harjaga, mis on kastetud tinktuuri sisse (kõige parem on vana hambahari, kui see on hästi puhtaks pestud ja läbi keedetud).

RAVIMTAIMEDE TÕMMIS

Tumedate juuste jaoks kõlbavad hästi kalmus ja humal.* Kõigepealt peseme juukseid, loputame hariliku veega ning lõpuks loputame nende ravimtaimede tõmmisega.

Tõmmise valmistamine: peotäie kalmusedroogi ja peotäie humalaid valame üle 1 liitri veega, keedame 20 minutit, kurname ning laseme jahtuda paraja temperatuurini.*

* Humaladroog on apteekides müügil, kalmuse juurikaid tuleb ise korjata. I. T.

NAGU MANDLID...

«Küüned?»

«Ei, Irena, hambad. Ma ei armasta üldkasutatud ja lisaks sellele alusetuid võrdlusi. Arvan, et hambad peavad välja nägema just nagu värskest kõdritsetud mandlidi sarnad, läikivad, valged, terved.»

«Seda muidugi, ainult et mitte igaüks ei saa ühkustada korrapäraste ja ilusate hammastega.»

«Täiesti õige märkus. See-eest aga igaühel, eriti muidugi naistel, peavad olema hoolitsetud hambad (minu jaoks on hoolitsetud hoolitsemata vastandiks).

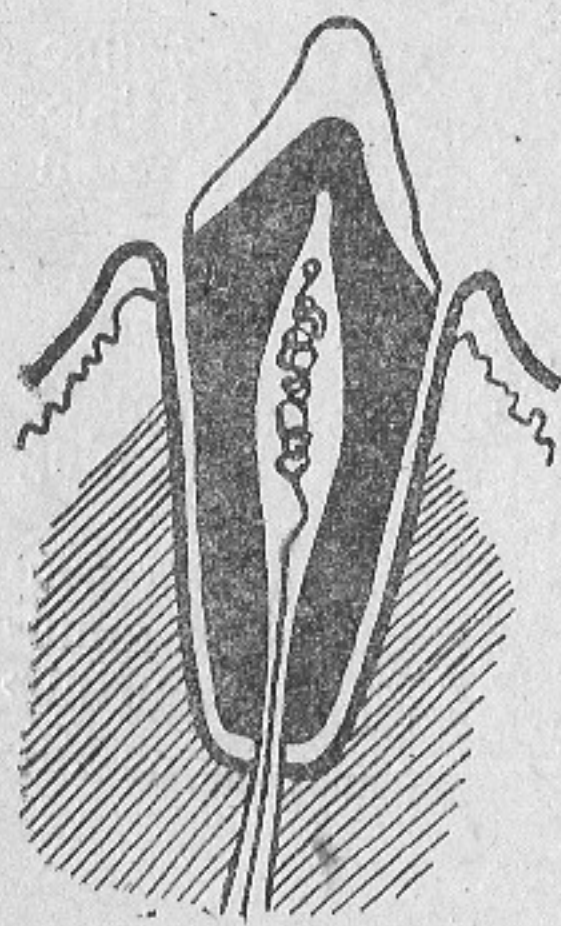
Kohe selgitan sulle, mida ma selle all mõtlen.

Kaks korda aastas (ideaalne oleks iga kolme kuu järel) käin ma hambaarsti juures oma hambaid kontrollimas. Siis lõpeb see tavaliselt ainult hirmuga, sest iga väikselmähk kaariese kollet või hambavaaba pragunemist märkab arst enne, kui tekib vajadus valusa ravimise järele.

Aga ravimine, tead isegi, see on hirm ja valu ja kroonid ja sillad. Lõpuks jääb oma hambaid vähe järele ja needki vähesed lagunevad pikkamööda, sest peavad töötama ni eneste kui ka puuduvate eest. Nii tekib mõnikord juba noorem eas vajadus valehammaste järele.

Põhiline asi — see on õige hoolitsemine hammaste ja igemete eest.»

«Igemete? Aga milleks? Mis igemed hammastele korda lähevad?»



«Ohool! Tunnen, et pean jälle maha pidama väikese loengu.

Hammaste on iseseisev elus «element» meie organismis. Tal on oma närvid (kahjuks), oma veresoone. Vaevalt 1/3 temast on nähtaval. Igemete heast seisundist, aga eriti nende tugevusest, oleneb palju. Tugevasti pingul igem kaitseb hambakaela ja katab kinni juurdepääsu hamba põhja. Selle pärast tuleb igemete eest hoolitseda täpselt niisama palju nagu hammaste eest.»

«Võid sa mulle öelda, millised on need hooldamise alused?»

«Meeldi. Kõik teavad, et hambaid tuleb puhastada hammikul ja õhtul (ainult et kõik ei tee seda) harjaga, millele pannakse natuke hambapastat või, veel parem, pulbrit.

Seda aga juba ei tea mitte igaüks, et hambahari peab olema harjastest (nailonist hambaharjad rikuvad hambavaapa), et hari peab olema pigem väike kui suur, et hammaste puhastamise suund peab olema ülalt alla, piki hammaste vahesid, kuhu toidujäänused armastavad peitu pügeda.

Väga vähe inimesi teab seda, et igakordsel hammaste pesemisel tuleb kaua ja korralikult harjata igemeid (harjastest hambaharjaga) ja suud leige veega loputada.

Kui hammaste kokkupuutel külma veega tunned ühes kindlas kohas valu, siis on see märgiks, et midagi pole seal korras. Sel juhul tuleb võimalikult kiiresti hambaarsti juurde minna.

Samuti on vaja teada seda, et liiga kuumad, aga eriti veel liiga külmad söögid-joogid lõhuvad meie hambaid ning põhjustavad hambavaaba lõhenemist.

IGEMETE MASSAAŽ

Vannitoas peab hammaste puhastusvahendite kõrval olema ka pudelike, milles on võrdsetes osades söögisooda ja keedusoola segu.

Pärast hammaste pesemist määri nimetissõrm selle seguga kokku ja hõõru nii ülemisi kui alumisi igemeid. Hõõru kaunis tugevasti ja eri suundades, seejärel loputa kergelt. Selline massaaž tugevdab igemeid, ergutab verevarustust, mis aga väga tähtis, hoiab ära igemete allavajumise.

Mõne sõnaga tahaksin veel puudutada hambakaariese probleemi, sest see kuulub nn. sotsiaalsete haiguste hulka. Selle tekkepõhjused võivad olla kahesugused: seepidised (näiteks vale toitumine) ja välised (bakterite tegevus, toidujäänuste käärimine). Ära hoitakse hambasööbijat ka fluorisatsiooniga, ent suurim profülaktiline tähtsus on siiski suuõõne õigel hügieenil.

Paljude inimeste arvates pole hambakivi teke probleem, ent hambakivi tuleb eemaldada (loomulikult hambaarsti poolt), sest ta põhjustab hammaste lagunemist ja võib tekitada igemete põletikku.

Iga söömise järel tuleb hambaid loputada. Alati pole aga seda võimalik teha (näiteks kui sööme lõunat sööklas

või restoranis). Sel juhul on hea pärast lõunasööki õuna süüa.

Et hambad valgemad oleksid, võib neid aeg-ajalt hõõruda kõva vatitampooniga, mis on niisutatud vees ja kastetud peene-söögisoola sisse.

Mõnedel inimestel, eriti suitsetajatel, ilmub mõnikord hammastele midagi hallika või pruunika sette taolist, mis tavalisel puhastamisel ära ei tule. Et sellest vabaneda, tuleb niiske hari kasta söögisooda või aktiivsöe pulbrisse (see peab sul koduapteegis alati olema*), hõõruda kõvasti hambaid ning seejärel loputada.

Kõige parem on muidugi üldse mitte suitsetada. Suitsetamine rikub hambaid ja südant, kopsusid ja magu. Suit-suga tuuldelendav raha kuluta parem ilu eest hoolitsemi-sele.

Mõnikord juhtub, et mingi võõrkeha (lihatükike, puu-viljakooresükike jne.) jääb hammaste vahele kinni — ei siia- ega sinna poole. Manipuleerida siis nõela või mõne teise metallesemega ei maksa, parem on kasutada hamba-orki või teritatud tikku. Kõige parem on aga ajada võõr-keha ära sõrmede vahel pinguletõmmatud niidi abil. See on hammaste jaoks kõige ohutum.

Lõpetades oma pikavõitu arutlused, pean su tähelepanu juhtima veel sellele, et hambaid on vaja hoida. Õmblemise juures ära niiti katki hammusta, ära näri kõvu kompvekke ega hammusta pähkleid katki!

Kasutades neid nõuandeid, on sul alati värske ja armas hingeõhk ning kaks rida terveid hoolitsetud hambaid või- vad igal naeratusel julgelt paista. See lisab sulle palju võlu, ilu ja ühtlasi ka nooruslikkust.»

* Meil on ta müügil tablettidena apteegis. Et hambavaapa mitte kahjustada, tuleb tabletid hõõruda tolmpreeneks. I. T.

LEIA OMA STIIL

«Anna, kas sa oled tähele pannud, et on olemas igapäeva-seid väljendeid, mida on raske määratleda või formulee-rida?»

«Mis «probleem» sulle jälle rahu ei anna?»

«Näiteks tihti räägitakse mõne kohta, et käib elegant-selt riides,» jätkas Irena. «Mis on elegants? Kuidas sa seda määratleksid?»

«Midagi lihtsamat ju polegi. Elegants on see miski, mis naisel kas on või ei ole, aga mida ei saa osta mitte mingi-suguse raha eest.

Mõnikord vaatad mõnda naist — vähimagi kahtlusteta on esimese järgu rätsep ta riidesse pannud. Seljas on ainult puhas vill või nailon, kingadele, kotile ja kinnastele ei saa ka midagi ette heita, aga tervikuna puudub elegants.

Oled sa näinud täiesti harilikus valgeks pargitud lam-banahkses kasukas naist, kasukas vöötatud värvilise vil-lase vööga, peas nendessamades toonides rätik, jalas sport-likud paksu tallaga saapad? Oled sa tähele pannud, kui suurepäraselt ta välja näeb? Miks? Sest ta on elegantne!

Mitte see pole kõige tähtsam, mida kantakse, vaid see, kuidas kantakse.

Aga sellest «kuidas kantakse» olenebki, kas naine on elegantne või pole! Olen tähele pannud, et mitte ainult kallihinnalised riided, vaid ka kehvem riieetus võib kaunis-tada naist, ainult et ta peab neid kanda oskama.

Riieetus pole tõelise naise jaoks väikese tähtsusega prob-leem. Olenemata sellest, kas naine pühendab end täieli-kult lastele või aatomifüüsikale, filosoofiale või köögile — riieetus jääb ikkagi tähtsaks probleemiks.

KUI TAHAD HÄSTI RIIDES KÄIA, SIIS

pead teadma üldisi kohustuslikke aluseid.

Toon siin rea kõige tähtsamaid.

1. Kui endal puudub hea maitse ja stiil, jälgi tähele-panelikult teisi naisi (enam-vähem sinu tüüpi), kelle kohta räägitakse, et nad on hästi riides, ja püüa näidiste najal arendada oma maitset.

2. Lihtsus. Tuleta meelde elegantse naise siluetti ekraa-nilt või ajakirjast. Elegantne pole mitte kleitide ja tualet-tide ülekuhjamine mitmesuguste kaunistuste ja lisanditega. Kõige lähemal on elegantsile lihtne kleit, pluss või mõni

muu rõivas. Lõike lihtsusel on ka veel see suur väärtus, et rõivast on lihtsam pesta ja triikida.

3. Selle punkti oleksin pidanud isegi esimeseks panema. See on värskus ehk puhtus.

Meesterahvale võin veel mõnikord andeks anda halvasti triigitud krae, väikese pleki ülikonnal, pükstel žilettidest veidi vähem teravad viigid (ja ka see annab enamasti halba tunnistust tema naisest või siis naisekäe puudumisest). Aga kui naisel on seljas halvasti triigitud pluus ja seelikul herneterasuurnegi plekk, on see lubamatu.

Usu mind, enamik mehi ei taipa naisterahva riietusest absoluutselt mitte midagi.

Küsi, näiteks, oma mehelt, kui ta on olnud (ilma sinuta) mõnel suuremal banketil, kuidas mõni pani riides oli. Ütleb, et «ilusasti» või «inetult» või ei pannud tähele, sest sa pidavat ju teadma, et ta ei pööravat naistele tähelepanu. Kas aga oli õhtukleit või kokteilikleit, oli see must või kollane, pikk või lühike, selle peale arukat vastust ära oota.

See-eest aga iga tõeline meesterahvas, seda enam kui ta sinust veel huvitatud on, märkab otsekohe, et pluusi eest on nõõp ära, et sukasilm jookseb või et plekk on seelikul.

Kui sa aga oled püüdlikult pestud, triigitud ja üldse, nagu öeldakse, korras, siis räägib ta sinu kohta, et oled «hästi riides».

Ainuke kompliment, mis tänuga meeles püsib (aga kuulnud on neid elus mitmeid) ja mis mulle tõsist rõõmu tegi, on minu direktorilt. See puudutas nimelt minu puhtust: «Kõigi töökaaslaste hulgast on kõige valgemad kraed pani Annal.» Kujutan ette, kui kadedad võisid olla kõik teised «puhtakesed», kui seda kuulsid.

Need naised, kes ei armasta eriti hoolitseda oma riiete eest, peaksid valima vähemalt mittekortsuva materjali ja kodus kindlasti riietuma kas kittelkleiti või millessegi selle taolisse. Koduste tööde tegemisel on kohustuslikud ilusad värvilisest sitsist või plastikaadist põllekesed.

Pea hästi meeles: ka kõige ilusam kleit, kui ta on määratud ja kortsunud, pole enam naisele sobiv riietuse.

4. Riietus ja miljö. Ütlen juba ette, et miljö all mõtlen ma võrdselt nii aastaaega, päevaaega kui ka kohta: kas kodune töö või kusagile väljasõit, teatriskäik, randa või spordivõistlustele minek jne.

Naise garderoobis peab ka kõige tagasihoidlikumate võimaluste korral olema vähemalt üks villane kleit, üks siid- ja üks sitskleit, kostüüm või kostüümkleit, vihmaman-

tel ja talvemantel, mitu sviitrit, pluusi, pikad püksid (vähemalt suvised), madala ja kõrge või poolkõrge kontsaga kingad.

Imestamapanevad on minu jaoks sellised vaatepildid nagu must villane kleit rannas, sportlikud püksid teatris, siidkleit metsas jne. Neid nimetan ma arusaamatusteks, mis tekivad ümbruse mitteamistamisest, et eraldada neid arusaamatustest, mille korral näiteks pidulik pluus ja kõrvarõngad on ühendatud sportlike pükstega, tänavakingad siidkleidiga jne.

Kui naine on koos mehega, on vaja hoolitseda, et ka see «lisand» oleks sobitatud asjaoludega. Kui ta pole sobitatud, siis ei tule teda kaasa võtta (vähemalt lipsu soovitan tal kaelast ära võtta, kui ta täiendab mind väljasõidul rohelisse ja selga soovitan panna sviitri).

5. Mood. Juba ammu on möödas ajad, mil tsiviliseeritud maailma naised olid orjad. Vaja on vabastada naine ka moeorjusest, mis sageli annab vastupidise, koomilise efekti.

Mulle näib, et sada korda parem on kanda kleiti või mantlit, mis pole viimane moekarje (kui see moekarje meile ei sobi), kui naljakaid rõivaid. Kui valitses minimood, võis tihti näha naisi-karikatuure, kellel puudus kübegi enesekriitilisust. Minu jaoks, tunnistan, oli selline pilt niisama palju naljakas kui kurb: ma ei armasta vaadata naisi, kes on koomilised.

Kui naine tahab olla hästi riides, peab ta üldist moejoont arvestama, aga püüdma seda kohandada oma figurile (kasv ja täidlus), samuti eale (mida naised armastavad väga sageli unustada). Et moest pole põrmugi väiksemaks diktaatoriks büdžett, tuleb meeles pidada, et ultramoodsad fassongid kaovad kiiresti, rahulikumatel on aga tunduvalt pikem eluiga ja laiem kasutusala.

6. Naise riietuses on värvil väga suur tähtsus. Ütleksin isegi, et võib-olla mitte värv pole nii tähtis kui tema intensiivsus ja toon.

«Mille järgi peab naine valima kleidi või mantli värvi?»

«Üldiselt võttes jagunevad värvid brünettide ja blondide värvideks. Minu arvates pole see päris õige. Riietuse värv tuleb eelkõige valida näonaha värvi järgi.

Paljustest soovitustest on mulle kõige enam meeldinud ajakirjas «Ilus» esitatud soovitused.
Väga hele nahk — tubakapruun, mereroheline, kollane, taevasinine.

Elevandiluuvärv nahk — ere tumesinine, alpikanniõite värv, banaanivärv.

Harilikku värv nahk — punase veini värv, roheline, roosa,

Punapõskne nägu — tuhkhall, tumesinine, tumeroheline,

Oliivikarva nahk — koorega kohvi värv, oliivroheline, pruun.

Tume oliivikarva nahk — mereroheline, kahvatu helesinine, pruunikaspunane.

Kergelt päevitanud nahk — kastanpruun, särav helesinine, punane, tuhkhall.

Päevitanud nahk — salatiroheline, banaanivärv, hallikasroheline.

See on minu arvates hea, et pole enam märgata värvide jagunemist vanade inimeste värvideks (lilla, violett, hall, must) ja noorte inimeste värvideks (punane, roheline, kollane, roosa). Noored tütarlapsed on nüüd sageli vaimustuses mustast, vanemad daamid aga eelistavad ennekõike heledaid, lõbusaid värve.»

«Aga kõhnad ja tüsedad naised? Millistes värvides need peaksid käima?» segas Irena vahele.

«Tead, ega riietus ise ei rõhuta ega mahenda niivõrd, kuivõrd riietuse kontrastsus või harmoniseerumine ümbrusega, mis on meile fooniks.

Räägitakse, et tumedad värvid teevad saledamaks. Aga pööra näiteks rannas tähelepanu tumedates päevituskohtuimides tüsedatele naistele: seda teravamalt joonistub kõik ülearune välja.

Sama lugu on suurte mustritega. Suur muster ei tee mitte niivõrd paksemaks, kuivõrd juhib tähelepanu vormidele — pole tagasihoidlik.

Tüsedad naised peaksid püüdma kasutada mimikri* seadusi, sellega peaksid nad võitma.

Et juba vormidest on jutt, siis pean lisama, et hämmastavalt paljud naised ei taha midagi teada oma mõningate vormide ebatäiusest. Ometi on vastava rõivafassongi valimisega neid puudusi lihtne varjata.

Näiteks mitte eriti saleda taljega naised armastavad sellele veel tähelepanu juhtida, ja kui neil on veel liiga täidlane ja madal istmik, kannavad nad kitsaid seelikuid; selle asemel et varjata seda puudujääki kas kloššlõike või kohati pandud vötidega.

* Mimikri — nähtus bioloogias (mõnede loomade sarnanemine ümbrusega või ka teiste loomadega kuju ja värvuse poolest). Tõlk.

Veel võib märgata, et näiteks nendesamade defektidega naised armastavad riietuda igal võimalikul juhul pükstesse, neid võiksid nad aga kanda ainult erandjuhtudel, näiteks suusatades (pärast suusatamist peaksid nad kohe riietuma ümber sportlikku seelikusse).

Ja nüüd lõpuks jõuame asja tuumani. Naine peab tundma iseennast.

Esimene ja kõige tähtsam näitaja on «kaliiber», olgu see siis aukartustäratav või väike. Tüsedamad naised peavad vältima ülemääraseid krookeid ja volte (kui voldid, siis olgu plisseeritud), liiga eredaid, teravaid värve, kontrastseid mustreid, ülearu peenikesi ja ülearu kõrgeid kontsi, soenguid, mis suurendavad pead. See-eest soovitan kõike seda kõhnadele naistele, kõrgeid kontsi muidugi ainult suuremate bankettide puhul.

Teine näitaja on kasv. Naiste juures on liigne pikkus minu arvates puudujäägiks.

Kui pikakasvuline naine tahab ümbrusega sarnaneda, peab ta loobuma kõrgetest kontsadest ja soengust, mille korral juuksed on kõrgel lauba kohal (muidugi siis, kui näojooned ja näoovaal seda lubavad).

Soeng on üldse väga tähtis asi naise silueti seisukohalt võttes. Enamik naisi kas ei tea või siis alahindab seda.

Mitte vähem tähtis pole ka liikumisoskus (see on seotud, muide, temperamendiga). On suursugused, jõulised naised, selge, et neile sobib sportlik stiil. Mõtle enese üle hästi järele ja vali, millise üldise suuna kasuks otsustad. Pea selle viimase nõuande juures aga üht meeles: parem on jääda iseendaks kui olla kehv Monako vürstinna või Brigitte Bardot.

See oleks üldiselt võttes kõik, mis ma sel teemal tahtsin sulle öelda.»

Irena vajus sügavalt mõtteisse. Hetke pärast lausus ta ohates:

«Ei tea, kas ma olen suuteline kogu seda nõuannete ja juhtnööride rikkust meeles pidama!»

«See on küll see kõige väiksem mure. Selleks ma ju olen, et sind sõbraliku nõuande ja lahke abiga teenida, kui sul seda ainult vaja läheb. Nende meie jutuajamiste juurde võime alati tagasi pöörduda, kui sa seda soovid. Enne mõne uue riidetüki ostmist või uue rõiva õmblemist teeme seda aga igal juhul.»

SÜSTEEM PEAB OLEMA

«Mulle paistab, Irena, et sinu harimine hakkab lõpule jõudma. Kas on veel midagi, mida sa minu käest teada tahaksid?»

«Mind piinab juba hulk aega üks väike probleem. Oletan, et hajutad, nagu harilikult, mu kahtlused ühel hoobil.

Kust võtta selle kõige jaoks aega, mida sinu arvates iga enese eest hoolitsev naine tegema peaks?»

Anna naeratas.

«Saatanlik läige sinu silmis sunnib arvama, et sellele küsimusele pole võimalik vastust leida, et see on lõks, mis on küllalt rafineeritud viisil minu jaoks üles seatud.

Vastus on lühike: neist 24 tunnist naise elus, millest koosneb iga ööpäev. Aluseks on töö «teaduslik» organiseerimine. Ent ära oota, et tee meisterlikkusele on siin lihtne ja kiire.

Nagu märkasin, pole sa eriti nüri õpilane, seega luban sulle, et pühendan sind ka nendesse saladustesse.

Ennekõike on vaja tahta, sest «kes tahab, selle jaoks pole midagi võimatut».

Ära katkesta mind,» protesteeris Anna, nähes, et Irena julges avada suu. «Tean, mida sa tahad öelda. 80% naistest töötab 7—8 tundi, kodus niisama palju... Et pühapäeval tehakse suurpuhastusi ja pestakse pesu... Et kui on olemas nn. majapidamine, on see ainult naisel meeles jne.

Ära püüa enesest kangela teha — meid on miljoneid. Tean, et sul pole kunagi aega, aga kui äkki veidike leidubki, siis sa ei taha midagi teha, sest oled väsinud.

Aga nimelt sellepärast, et kui sa nii palju töötad, peab sul hobuse tervis olema. Et suuta teha palju ja kiiresti, peab olema, nagu spordis öeldakse, vormis.

Hea tervise ja otse fantastilise vormi võivad sulle kindlustada liikumine (võimlemine, sport), värske õhk (võimalikult palju), vesi (nii soe kui külm ja kunagi pole seda üleliia), päike (mõistlikul määral) ja uni (naise ilu suur sõber).

Kogu seda vahendite arsenalit tuleb aga osata kasutada. Mulle näib, ja tagasihoidlikkus pole minu kõige suurem väärtus, et meie ühistest lobisemistest on üht-teist kasu olnud ja sa oskad teooriat praktikas kasutada.»

«Ohoo! Sa paned mind jälle imestama.» Irenal õnnestus pista kolm sõna Anna sõnadevoolu vahele. Ise ta naeratas seejuures vabandavalt.



+



+



= HEA
ENESE-
TUNNE

«Olgu, jätkub neist kõrvalekaldumistest. Millega ma lõpetasin? Ahaa, otsime aega kõige jaoks. Juba leidsin, selleks on suhtumine asjasse. Tead, igal asjal on mitu külge või vähemalt kaks (õige ja sellele vastupidine). Sõltuvalt sellest, kummast küljest vaatad, paistab asi isemoodi.

Vana kombe kohaselt selgitan sulle seda näite varal. Akende pesemist peetakse üldiselt koristustööks, aga kas tead, milleks see minu jaoks on? Keha ja käsivarte lihaste harjutus! Sellepärast püüan seda teha võrdselt nii parema kui vasaku käega, püüan seejuures tihti ronida trepile või taburetile ning sooritada võimalikult palju kehapainutusi igas suunas.

Põranda puhastamine on minu jaoks suurepärane võimlemisharjutus käpakil (käsivarte jõuharjutus, selja- ja kaelalihaste harjutus).

Aga poonitud põrandate läikima hõõrumine on minu armastatuim jalgade ja esteetilise kõnnaku harjutus. (Pana veel raadio mängima! Muidugi, kui õnnestub sattuda sobiva muusika, aga mitte loengu peale.)

Nii saad rea koduseid toimetusi muuta hinnalisteks rakendusharjutusteks. Sulle peab näima, et põranda peegelläik või aknaklaaside kristalne puhtus pole sinu jaoks eesmärk omaette, vaid nagu kõrvalprodukt. Sinu eesmärgiks on võimlemine ja aja võimalikult ökonoomne kasutamine — hinnaliste minutite kokkuvõtte. Pea meeles, et tunned koosnevad ju minutitest!

Pean sind ette hoiatama, et su jalad võivad päev pärast esimesi rakendusharjutusi teatud raskustega liikuda.

See tähendab seda, et teed lohakalt igapäevast võimlemist, nagu sportlased ütlevad, sul puudub ettevalmistus.

Kui sul on selles suhtes südametunnistus must, siis alusta akende pesemist mõõdukalt, iga päev üks aken (aken või põrand sümboliseerivad meile loomulikult üht kindlat liikumist või teatud lihaste tööd). Järgmistel koristuskordadel pese kaks akent päevas. Hiljem, küllap näed, vaatad veel pärast kolme akent ringi, mida pesta või puhastada saaks.

See, millest praegu rääkisin, on igasuguse treeningu (ka koduse) väga tähtis alus: pingutus peab kasvama järkjärgult.

Ent see pole veel kõik. Näiteks akende pesemisel arendasid käte jõudu ja painutasid graatsiliselt pihta eri suundades (kehaharjutused).

Aga mis teha jalgadega? Kas nende jaoks ei leidu midagi?

Leidub, ja kuidas veel! Võtad lapid, seisad nendele ja hõõrud õndsas teadmises põranda läikima. See on nüüd igakülgne treening!

Ära unusta, et kõiki harjutusi on kõige parem sooritada siis, kui aken on pärani lahti: tuulutad mitte ainult tuba, vaid ka oma kopsusid. Tööl olles hingasid kindlasti halba õhku (koos sigaretsuitsuga).

Ise ma, tõsi, ei suitseta (sul pole ettekujutust, kuidas see rikub nahka ja hambaid, rääkimata südame- ja kopsuhaigustest, vähist ja teistest koledustest), aga minu eest teevad seda minu töökaaslased. Neil on põhimõte, et suits

konserveerib. Mina selle asemel, kuna ma pole sink, eelistan, et mind konserveeriks päike, õhk ja vesi.»

«Nägemiseni, Anna! Ma ruttan koju ja hakkan kohe aknaid pesema. Tunnen, et tänulikkusest võiksin sinu omadki puhtaks pesta. Küllap vast lubad?»

«Oot, oot!» naeris Anna rahul olles.

«Pean veel midagi lisama. Neil rakenduslikel harjutustel on see puudus (aga võib-olla ka väärtus, kes teab), et neid ei pea sooritama iga päev. Kui sa aga tahad pidevalt vormis olla ning tunda rõõmu maailmaelust, tahad olla sale ja painduv, siis pead end süstemaatiliselt käsile võtma. Siin, kahjuks, järeleandmisi teha ei saa.

Tean, et sõna «süstemaatilisus» juures ärritub kogu sinu naiselikkus, aga siin olen ma halastamatu — mitte ühtki päeva ilma harjutusteta!

Et sind lõplikult ja täielikult veenda harjutuste sooritamise ja kindla eesmärgiga liikumise hädavajalikkuses, toetun suure prantsuse teadlase autoriteedile. XVIII sajandi keskpaiku elanud filosoof, matemaatik ja füüsik Blaise Pascal kirjutab: «Meie eksistents on liikumine, liikumatus — surm.»

Hea on olla elu lõpuni tegutsemisvõimeline, teistest sõltumatu inimene.

Selle nimel on vaja noorusest alates vaeva näha.

Aga nüüd jookse aknaid pesema! Oma printsiipiaalsele küsimusele saad lühikese vastuse homme.»

PÄEV NAGU IGA TEINEGI

«Püüame, pliiats käes, arvutada aega kõige jaoks. Aeg pole kummist, et veniks. Järelikult on vaja kõik eluliselt vähetähtsad, ent siiski tarvilikud toimingud sooritada veidi kiiremini: ära raiska aega voodi korrastamisel, korteri koristamisel, hommikueine ja lõunaoota valmistamisel, kiirusta tagant meest ja lapsi *en passant**.

5 minutit harjutusi lamades, enne tõusmist.

Seejärel 10—15 minutit hommikuvõimlemist kas vaibal või tekil, nagu soovib raadiost Kazimierz Erdman (klaveril Franciszek Wasikowski).

Kuidas peaksid korraldama hommikuvõimlemise?

Kõigepealt pead iga harjutuse korralikult ära õppima.

* *En passant* pr. k. — möödaminnes, muu seas. Tõlk.

Seejuures abistavad sind joonised, uuri neid hästi. Harjutused peavad järgnema alati kindlas järjekorras, mida ei tohi muuta.

Kohe saad teada, kuidas see välja näeb.

HOMMIKUVÕIMLEMISE KÄIK

1. Käsivarte ja rinnaharjutused.
2. Jalgade harjutused.
3. Kaela (lõuaaluse) harjutused.
4. Kõhulihaste harjutused.
5. Ölgade harjutused (lülisamba õgvendamine).
6. Hüpped.
7. Pöörded ja kummardused (puusad + paindlikkus).
8. Tasakaaluharjutused.
9. Ilusa kõnni õppimise harjutused.

Võta pliats ja tükk paberit ning kirjuta ise hommiku võimlemise kava näidis, pannes ettenähtud kohtadele need harjutused, millest oleme nii palju kõnelnud.

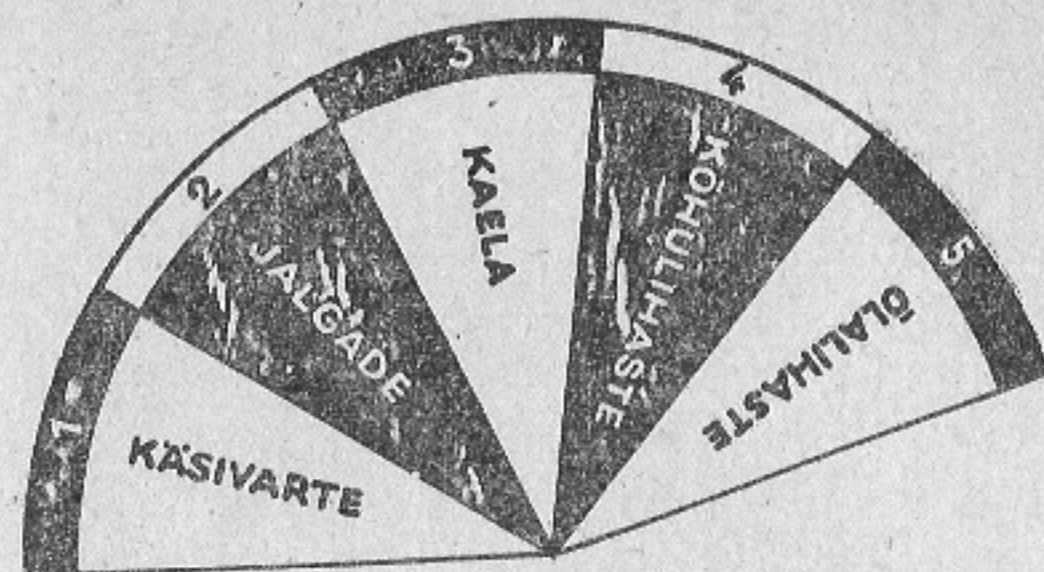
Võtame igast seeriast esimese harjutuse. Nagu mäletad, olid need kõige lihtsamad.

Veel kaks üldist märkust. Iga harjutust pead alustama õige algseisu võtmisest ja iga liigutuse pead viima viimse piirini, niipalju kui lihased ja liikmed lubavad.

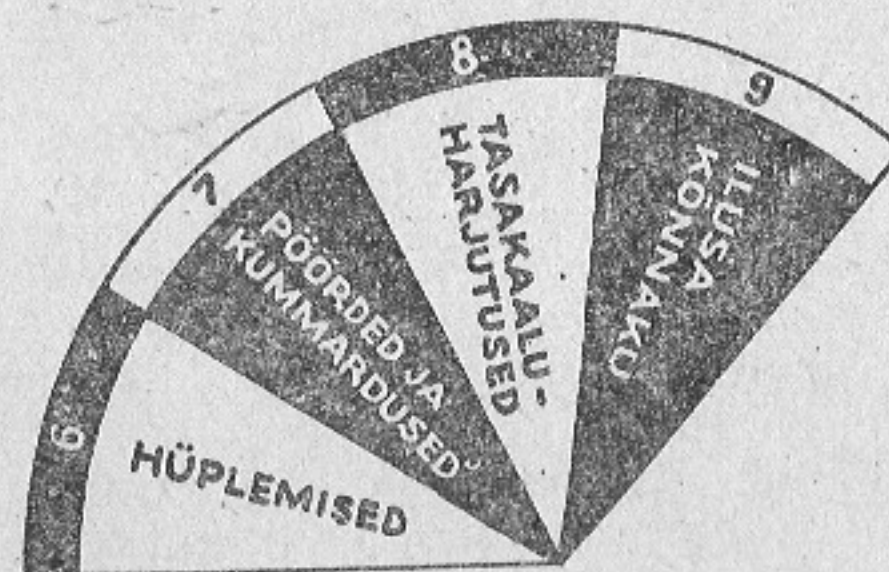
ÜKS HOMMIKUVÕIMLEMISE VARIANT

1. Käsivarte harjutused (lk. 64) — õlaringid.
2. Jalgade harjutused (lk. 34) — «kassiküür».
3. Kaelaharjutused (lk. 25) — peakummardus taha ning sirutus.
4. Kõhulihaste harjutused (lk. 30) — selililamangus põlvist sirgete jalgade tõstmine ja aeglane langetamine.
5. Ölalihaste harjutused (lk. 28) — kõhuli lamades rindkere kallutused taha.
6. Hüpped (lk. 135) — «vareseke».
7. Kummardused koos pöördega (lk. 92).
8. Tasakaaluharjutused (lk. 127) — jalgade kõverdused ning sirutused koos käte liigutustega.
9. Ilusa kõnni harjutus (lk. 19) — paigalkõnd.

Järgmise näidise teed ise, võttes sarnase mõjuga harjutuste hulgast järgmise (ehk teise) harjutuse.



HOMMIKUSED



HARJUTUSED

On ju lihtne?

Kui sa oled tõesti nii suur parandamatu unekott, et heal juhul avad silmad alles tänaval, siis võid ju hommiku võimlemise asendada ka õhtusega. Aga pea mees, et sa teeksid seda iga päev.

Hommikul, kui naine ei taha varem tõusta, siis vähemalt tööle rutaku ta oma kenadel isiklikel jalgadel.

Ahaa! Veel soovitan midagi. Kui sooritad kõiki esimese variandi harjutusi juba hästi (olen kindel ka, et ilusasti), siis demonstreeri neid oma «käskijale ja valitsejale». Seejärel asu II astme harjutuste juurde, sina harjuta neid, eraldi, tema eraldi. Paari päeva järel teete võistlused (žüriis võivad olla suuremad lapsed või tuttavad).

Kes sooritab harjutusi halvemini, peseb sel päeval nõud puhtaks. Kõiki neid harjutusi võib julgesti ka meessoole soovitada.

Hommikuvõimlemisega on lõpp. Nüüd vannituppa. Pesed kiiresti ja korralikult hambad, seejärel sooja vee ja pehme seebiga alakeha ning külma veega ülakeha, pööra-

tes spetsiaalset tähelepanu lõuaalusele ja rindadele, kuid unustamata ka kaenlaaluseid.

Seejärel niisutad kareda kinda äädika ja soola lahusega ning hõõrud kogu keha pealaest jalataldadeni üle, täpselt kõneldes muidugi vaid lõuani.

Need hommikused kümbused ei tohi sinult rohkem aega võtta kui 10 minutit.

Riietud kiiresti, kammid juuksed sõltuvalt aastaajast ja ilmast, mingid end. Päeva sellele osale kulutad 25 minutit. (Siia ei kuulu kleidi triikimisele, jalatsite puhastamisele, millegi parandamisele või kinniõblemisele kuuluv aeg; see kõik peab olema tehtud eelmise päeva õhtul.)

Nüüd lisame:

$$5 + 15 + 10 + 25 = 55.$$

Niisiis vähem kui tunni ajaga oled sa täiesti ette valmistatud sind ees ootavate kohustuste täitmiseks ja suuremateks või väiksemateks meeldivateks üllatusteks.

Viimast korda hoiatan sind: kui tahad kaua säilitada noorust, tervist ja ilu, pead (muu hulgas) päeva jooksul võimalikult palju käima. Mikroannus on 2×30 minutit.

Naised, kelle töökoht asub kaugemal kui pool tundi kiiret kõndi, peaksid vähemalt pool tundi päevas jalgsi kõndima või näiteks töölt koju jalgsi minema.

Kui valmistad endale ise lõunasöögi ja kui sul pole kavatsust kõhnemaks minna, siis heida pärast lõunasööki 10 minutiks pikali, kompressid silmadel.

Kui lõunatad töö juures, siis puhka pärast töölt tulekut.

Mingi mahavõtmine õhtul ei võta sinult rohkem kui 5 minutit. Pesemine (kõige parem, kui pesed tervet keha) või vannis käimine (hügieeniline) nõuab 15 minutit. Ja lõpuks näo, kaela ja käte silitamine, tupsutamine jne. — 15 minutit.

Nüüd liidame kokku:

$$10 + 5 + 15 + 15 = 45,$$

$$55 + 45 = 100.$$

Raamatupidamine on sellega lõppenud. Ilus ümmargune arv — 100! 100 minutit ehk ligi poofteist tundi 24 tundi pühendad sellele, mis moodustab sinu tervise, hea enesetunde ja ilu.»

«Arvan, et iga naine, ka see kõige rohkem koormatud, võib need 100 minutit päevas enesele lubada. Ainult, kah-

juks, nii vähesed meist teavad seda ja peavad seda meesles,» sõnas Anna sõbratar.

«Kuule, Irena, teeme sellise kokkuleppe... (Võib-olla see tundub sulle mõnevõrra veider, aga tead ju, ma olen ülepea veidrik.) Kui minu nõuanded, millega, pead tunnistama, ma kitsi pole olnud, sind mingil moel abistasid, sind mõnd harilikku halli päeva vürtsitada aitasid, siis räägi neist teistele naistele, kes on võib-olla ka väsinud ja longus, nagu sina olid, kui me aasta tagasi ootamatult kohtusime.

Ja veel üks asi. Pöördume veel kord hetkeks tagasi arvepidamise juurde. (Loodan, et sa ei süüdista mind sentimentalismis.)

Need 100 minutit, mis sa nooruseaastatel iga päev välja annad, maksavad end sajakordselt kinni, kui jõuad kesk-eani, sest elu, nagu kinnitas võrreldamatu ja sügav elutundja Honoré de Balzac, algab alles pärast kolmekümmet.

Kuni kolmekümnenda eluaastani on sinu kapitaliks võlvus, millega ellu ästud, esiteks noorusevõlu, hiljem täisea võlu. Pärast kolmekümmet aga osutab sulle hindamatuid teeneid hea vorm ja selle oskuslik säilitamine.

Alates neljakümnendast eluaastast hakkab organismi töövõime pikkamööda vähenema, nõrgeneb veresoonte elastsus, mistõttu südame töö on nõrgendatud ja süda väsib kiiremini. See aeg pole enam rekordite püstitamiseks (eriti kui mingil alal pole 20 aastat varem alustatud). See-eest vormis püsimiseks on mõõdukas füüsiline treening tingimata vajalik, mõtlen siin võimlemist ja kõndimist, samuti on soovitatavad teatud spordialad, nagu ujumine, suusamine, vibusport, purjesport, tennis. See aitab naisel, ja mitte ainult naisel, üle saada sel perioodil esinevast armastusest mugavuste vastu, mis siin salata, ka laiskusest.

Nüüd mõistad, mida tähendab mõiste «kriitiline iga». Meist endist oleneb, kas sellest saab lopsaka suve ja küpse sügise päikesepaisteline aeg või...»

SISUKORD

SAABUB KEVAD

- SAATEKS 3
 KOHTUMINE 5
 KAIMINE — EI LIHTNE EGA VAIKE KUNST 8
 ENNE, KUI HOMMIKUL TOUSED 13
 SINU ARSENAL 16
 ILMA VEE, SEEBI JA HARJATA ILU EI OLE 18
Näo ja kaela pesemine 19
Kuidas kasutada kreeme 20
Auruannid 22
 KUI SOOVID, ET SUL OLEKS ILUS SILUETT 20
Kas sa mitte liiga palju ei istu? 24
Kaelalihaste harjutused 25
Olgu õgwendavad harjutused 26
Kõhulihaste harjutused 30
Jalgade harjutused 33
Kui seisad pidevalt 35
Lampjalad 36
Veresoonelaiendid 39
 KEVADISED MURED 39
Pärnaõietee meega 40
Mask ravimtaimedest 40
Toilemask maasikatest 41
Ilma puudrita 41
Harjutusi mitmeks otstarbeks 42
Sinu reied on liiga kõhnad 42
Liiga kõhnad sääred 44
Sinu reied on liiga paksud 44
Kui tahad puusadest kõhnemaks minna 45
Veel üht-teist jalgade kohta 48
Kui soovid nõiket pihta 50
 KAHVATU NAO KADU 52
Minu päevitamise süsteem 53
Päikesepõletus 56
Päikesepiste ja minestus 57
*Et justnagu midagi «poleks» (harjutused
 plaazil)* 59
 MITTE ÜMBERMOOT, VAID KUJU ON TAHTIS 62
Käsiarte jõuharjutused 63
Kui soovid, et sul oleks ilus rind 64
Väike, aga tähtis kõrvalekaldumine 68
Ujumisharjutused (iseõppimise meetodil) 69
Konnaliigutused 72
 «MUSTAD SILMAD, SINU SILMAD» 74
Kanavarbaid me ei taha 76
Tumedatest prillidest 76
Kas vältida ripsmeid ja kulme? 77
 ARTEMIS JA SINA 78
Marssjooks 79

KIRKA PAIKESE ALL

- Murdmaajooks tõketega 80
 Mõnikord hammustavad sääsed ja nõelavad
 herilased 82
 TAGASI LOODUSE JUURDE 83
Liiliatõmmis 84
Jälle vesi, palju vett 85
Kuidas vabaneda ebameeldivatest lõhnadest 85
Milline on naha funktsioon? 86
Kuidas hoolitseda naha eest 87
Naha pesemine 87
Keha ülehõõrumised 88
Naha niisutamine 89
Spetsiaalsed vannid 90
Soolavann 91
Vahuveevann 91
Glütseriinivann 91
Nisukliide vann 91
Segaravimtaimedest vann 92
 NAGU PILLIROOG TUULES 92
 KUI SAABUVAD SUGISESED SAJUD 98
Mee ja munakollase mask 99
Viinamarjamahla mask 99
Lõdvestus! Lõdvestus! 100
30 minutit on parem kui 15 minutit 100
Platysma võib sind alt vedada 102
Harjutus peegli ees 103
O — U — X 104
Vahelduvad mähised 105
Lõuaaluse «kloppimised» 105
Pooletunnised kompressid 106
 KASI MÕODULINDIL, JALG KAALUL 106
*Il faut manger pour vivre et non pas vivre pour
 manger* 108
Vitamiinid 110
Kõhukinnisus 111
Kolm head nõuannet 112
Sveitsi dieet 114
Ekspressdieet 116
Marychna dieet 117
 MAAGILINE SONA — KALOR 118
Pikaajaline kalorivaene dieet 122
 TASAKAALUST 126
Tasakaaluharjutused 126
 MAANTEED KUTSUVA 132
 KUKU! VANAEMA, KAS SA VIBU LASED? 133
 MA HUPPAKS VEEL JA VEEL... 134
Hüpped 135
Hüpits 137
 KUTSUVA LUMISED TEED 139
Suusavõimlemine 140
Käsiarte jõuharjutused 141
Harjutused jalgadele 142
Kõhulihaste harjutused 143
Tasakaaluharjutused 144

SUGIS POLE ALATI KULDNE

PAKANE, LUMI JA NAINE

MAGA, KALLIS! 144
 Unetus 145
 Miks sa ei saa magada? 146
 Tema kõrgeausus — uni 146
 Kuidas mina seda teen? 147
 KAS UHE VÕI KAHE KÄEGA? JUTT ON ENESE-
 MASSAAZIST 149
 Skelett 150
 Lihased 150
 Veri ringleb 154
 Lihased on väsinud 156
 Kellele lubatud, kellele mitte 156
 Asja tehniline külg 157
 KUI ELAVHOBEDASAMMAS LANGEB ALLA
 NULLI 168
 Kodune kämprikreem 169
 Kohupiimamask 169
 Pärmimask 170
 Lumekompressid 170
 SINU JUUKSED ARMATAVAD, ET... 172
 Ravimtaimede tinktuur 173
 Ravimtaimede tõmmis 173
 NAGU MANDLID... 174
 Igemete massaaž 175
 LEIA OMA STIILI 176
 Kui tahad hästi riides käia 177
 SUSTEEM PEAB OLEMA 182
 Päev nagu iga teinegi 185
 Hommikuvõimlemise käik 186
 Üks hommikuvõimlemise variant 186

ЗОФИЯ
 ВЕДРОВСКА
 100 МИНУТ
 ДЛЯ
 КРАСОТЫ

На эстонском языке.
 Перевела с польского М. Гросс.
 Художник-оформитель Т. Алликвез.
 Издательство «Валгус», Таллин.
 Toimetaja M. Slet.
 Kunstiline toimetaja R. Eilsen.
 Tehniline toimetaja M. Sein.
 Korrektorid T. Eriksoo ja S. Hiie.
 ИБ № 452.
 Laduda antud 16. XI 1977.
 Trükkida antud 15. II 1978.
 Leningradi M. Gorki nim. Paberivabriku nr. 1 trüki-
 paber nr. 3, 84×108/32.
 Trükipoognaid 6,0.
 Tingtrükipoognaid 10,08.
 Arvestuspoognaid 10,42.
 Trükiarv 100 000.
 Kirjastus «Valgus», Tallinn, Pärnu mnt. 10.
 Trükikoda «Punane Täht», Tallinn, Pikk 58.
 Tellimuse nr. 1593.
 Hind 55 kop.